EB70-CI-11.414



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
COMANDO DE OPERAÇÕES TERRESTRES

CADERNO DE INSTRUÇÃO COMBATE CORPO A CORPO

1ª Edição
2017

EB70-CI-11.414



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
COMANDO DE OPERAÇÕES TERRESTRES

CADERNO DE INSTRUÇÃO COMBATE CORPO A CORPO

1ª Edição
2017

PORTARIA Nº 67 COTER, DE 30 DE AGOSTO DE 2017
EB: 64322.016834/2017-33

Aprova o Caderno de Instrução Combate Corpo Corpo (EB70-CI-11.414),1ª Edição, 2017 e dá outras providências.

O **COMANDANTE DE OPERAÇÕES TERRESTRES,** no uso da atribuição que lhe confere o inciso III do art. 11 do Regulamento do Comando de Operações Terrestres (EB10-R-06.001), aprovado pela Portaria do Comandante do Exército nº 691, de 14 de julho de 2014, e de acordo com o que estabelece os art. 5º, 12 e 44 das Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército (EB10-IG-01.002), aprovadas pela Portaria do Comandante do Exército nº 770, de 7 de dezembro de 2011 e alteradas pela Portaria do Comandante do Exército nº 1.266, de 11 de dezembro de 2013, resolve:

Art. 1º Aprovar o Caderno de Instrução Combate Corpo a Corpo (EB70-CI-11.414), 1ª Edição, 2017, que com esta baixa.

Art. 2º Revogar o Manual de Campanha C 20-50 - Treinamento Físico Militar Lutas, 3ª Edição, 2002, aprovado pela Portaria nº 60-EME, de 23 de agosto de 2002.

Art. 3º Determinar que esta Portaria entre em vigor na data de sua publicação.

Gen Ex PAULO HUMBERTO CESAR DE OLIVEIRA
Comandante de Operações Terrestres

(Publicado no Boletim do Exército nº 37 de 15 de setembro de 2017)

FOLHA REGISTRO DE MODIFICAÇÃO (FRM)

NÚMERO DE ORDEM	ATO DE APROVAÇÃO	PÁGINAS AFETADAS	DATA

ÍNDICE DE ASSUNTOS

CAPÍTULO XI – TÉCNICAS DE COMBATE CONTRA GRUPOS DE HOMENS

CAPÍTULO XII – TÉCNICAS ESPECIAIS

PREFÁCIO

Este Caderno de Instrução foi elaborado pela Escola de Educação Física do Exército Sob Coordenação do Centro de Capacitação Física do Exército. Ele apresenta as técnicas e procedimentos que devem ser observados para a prática do Combate Corpo a Corpo na Força Terrestre.

Solicita-se que as sugestões para Corrigir, atualizar ou melhorar a compreensão desta publicação seja remetida àquela Escola.

As sugestões apresentadas, mencionando a página, o parágrafo e a linha do Texto a que se referem, devem conter comentários apropriados para seu entendimento ou sua justificativa.

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

1.1 FINALIDADE

1.1.1 O militar é um indivíduo que, em virtude do seu trabalho e da natureza de algumas missões, pode ser alvo de constantes ameaças à sua integridade física. Sendo assim, faz-se necessário que esse profissional saiba proceder em uma situação de confronto corpo a corpo, desarmado ou não. É válido lembrar que, por suas peculiaridades, algumas atividades militares possuem uma necessidade maior da utilização de Artes Marciais, como por exemplo, as exercidas por unidades de polícia e em unidades especiais.

1.1.2 O presente manual estabelece bases e fornece elementos para organizar, conduzir e padronizar o treinamento de várias formas de ataque e defesa, em um combate corpo a corpo.

1.2 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

1.2.1 Exército Brasileiro (EB), herdeiro das tradições e das raízes do nosso povo e propagador dos valores de nossa nacionalidade, possui um caderno de instrução exclusivamente voltado para o combate corpo a corpo. Essa publicação é inspirada na história da nossa Força Terrestre, desde os áureos tempos da formação da Pátria, tendo como objetivos: aumentar o poder de combate de nosso soldado, dos quartéis de tropa de todos os rincões do Brasil e dos integrantes brasileiros nas Missões de Paz.

1.2.2 O combate corpo a corpo entrou na grade curricular da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) com o nome de Lutas, em 1932, e desde então vem sendo mantido até os dias atuais. Na instrução militar será tratado por Combate Corpo a Corpo (CCC).

1.3 APLICAÇÃO DO MÉTODO

1.3.1 O presente método de ataque e defesa corpo a corpo utiliza técnicas de diferentes modalidades de luta, atendendo ao grau normal de capacidade física do soldado brasileiro. Esse método procura proteger o indivíduo, evitando riscos desnecessários a sua integridade física, tendo em vista que, em sua execução, o instruendo participa como defensor e atacante.

1.3.2 A aplicação do método não necessita de especialistas e, sim, de instrutores e monitores com uma formação básica, complementada por constante treinamento e observação das figuras e explicações contidas nesta publicação.

1.3.3 O CCC abrange todas as escolas de formação, centros de instrução e todas as organizações militares de corpo de tropa (efetivo variável e efetivo profissional) e consta, anualmente, dos programas-padrão de instrução militar (PP) a cargo do Comando de Operações Terrestres (COTER), dos planos de disciplina (PLADIS) e dos planos de estágio a cargo do Departamento de Educação e Cultura do Exército (DECEx).

CAPÍTULO II

PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO

2.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

2.1.1 No Brasil, em busca de uma melhor preparação dos militares do Exército para o CCC, o EB publicou, em 2002, a 2ª edição do Manual de Campanha (MC) - C 20-50 LUTAS. Desde então vem trabalhando em sua constante atualização e aperfeiçoamento.

2.1.2 É extremamente importante um programa de treinamento exequível e adequado às condições da tropa. O presente caderno traz, de maneira organizada e sistemática, uma capacitação específica sobre técnicas de CCC. Além disso, de forma educativa, estabelece parâmetros de execução e orienta como a prática deve ser conduzida, visando a uma maior retenção dos conteúdos ensinados.

2.2 A SESSÃO DE TREINO

2.2.1 CONDUÇÃO DA SESSÃO

2.2.1.1 Para as sessões de treino, o ideal é que haja um instrutor e dois monitores, devendo as escolas ter um efetivo de aproximadamente 40 alunos (um pelotão). O instrutor e os monitores deverão estar em condições de executar todas as técnicas e sanarem qualquer dúvida. Poderão, ainda, fazer uso de militares com experiência para auxiliar nas sessões.

2.2.1.2 Os instruendos trabalharão em duplas, procurando obedecer aos critérios antropométricos, ou seja, de semelhante peso e altura. A disposição ideal dos instruendos deve respeitar as características do local, podendo ser por fileiras, colunas ou em círculo.

2.2.1.3 Desde as primeiras sessões, deve ser ensinado o procedimento de desistência, quer seja por voz e/ou materializado por duas batidas com as mãos ou os pés no solo ou no companheiro. Esse ato é o sinal para que o outro suspenda a ação que esteja executando. Para as chaves, os estrangulamentos e as gravatas, existe um limite de resistência que, por vezes, é ultrapassado sem que o próprio instruendo o consiga acusar, crescendo de importância a fiscalização constante e aproximada dos instrutores e monitores.

2.2.1.4 A progressão dos ensinamentos deve ter como base a repetição de procedimentos. As tarefas devem ser executadas por tempos e mediante comando do instrutor. Posteriormente, os exercícios podem ser feitos de forma contínua, ainda sob comando do instrutor. Finalmente, podem ser executados de forma livre por iniciativa dos instruendos, caracterizando o aprendizado partindo do “simples para o complexo”.

2.2.1.5 A constante repetição das técnicas deve ser o principal fator exigido para, quando se atingir um bom nível de conhecimento e as técnicas já forem assimiladas, ser realizada a progressão para técnicas mais complexas. Portanto, não existe um tempo exato para o aprendizado das técnicas. Quem dita a evolução das instruções são os instruendos.

2.2.1.6 A ação do instrutor e dos monitores, na execução desse tipo de treinamento, é imprescindível para a obtenção de resultados satisfatórios. Os responsáveis pela instrução devem atentar também para o rodízio dos executantes e das atividades, bem como a variação das duplas com militares mais experientes. O conhecimento por si só não é suficiente.

2.2.1.7 O instrutor deve, por meio de seu constante aprimoramento, ser capaz de demonstrar a eficiência da técnica ensinada, de maneira a convencer o instruendo da importância desta para contar com sua cooperação.

2.2.2 DURAÇÃO

- As sessões de CCC terão o tempo de duração mínimo de 90 minutos ou dois tempos de instruções.

2.2.3 DIVISÃO DA SESSÃO

2.2.3.1 As sessões de CCC comportarão três partes:
a) aquecimento;
b) trabalho principal; e
c) volta à calma.

2.2.3.2 As técnicas ensinadas em sessões anteriores devem ser relembradas na introdução da sessão em curso. Devem, também, ser revistas e praticadas constantemente, aproveitando-se os momentos iniciais do trabalho principal.

2.2.3.3 Aquecimento

2.2.3.3.1 É o conjunto de atividades físicas que visa preparar o militar, orgânica e psicologicamente, para a execução do trabalho principal, por intermédio do aumento da temperatura corporal, da extensibilidade muscular e da frequência cardíaca. É importante que haja uma transição gradual do repouso para o esforço, já que uma atividade física intensa e repentina não provoca um fluxo suficiente de sangue para os músculos, além de aumentar a possibilidade de lesões músculo-articulares. Sendo assim, deve ser respeitada a individualidade biológica, mesmo que em detrimento da padronização dos movimentos, em todas as fases do aquecimento, particularmente no tocante às limitações da amplitude articular e às dificuldades particulares na execução dos exercícios.

2.2.3.3.2 A sessão de aquecimento do EB20-MC-10.350 - Treinamento Físico Militar (TFM) pode ser utilizada, priorizando-se os exercícios de efeitos localizados em movimento, contanto que se executem, em todas as sessões, uma pequena corrida contínua, os educativos de quedas, os fundamentos básicos e

as técnicas aprendidas na sessão anterior, para que nunca se perca o reflexo de como cair e de como executar as técnicas com rapidez e agilidade.

2.2.3.4 Trabalho Principal

2.2.3.4.1 É o treinamento propriamente dito. Nessa fase da sessão, são desenvolvidas as qualidades físicas, as habilidades motoras e os atributos morais necessários ao militar, por meio das diversas técnicas presentes neste caderno.

2.2.3.4.2 O trabalho principal deverá ser iniciado por exercícios educativos (de quedas, socos, chutes e de finalização) e o número de sessões por semana dependerá da programação da instrução. O CCC não faz mais parte do TFM de acordo com o Sistema de Capacitação Física do Exército (SiCaFEx) - 2014, sendo imprescindível que se pratiquem tais técnicas toda semana, visando adquirir memória motora, para estar sempre apto a empregá-las em situação real.

2.2.3.4.3 No intuito de manter a sã camaradagem, o instrutor deve estar atento aos possíveis excessos durante as instruções e agir imediatamente estimulando o respeito mútuo e o espírito de corpo por parte da tropa.

2.2.3.5 Volta À Calma

2.2.3.5.1 É a fase da sessão em que acontece a recuperação do organismo após o trabalho principal. Consiste em uma atividade suave que visa permitir o retorno gradual do ritmo respiratório e da frequência cardíaca aos níveis normais. É fundamental que essa atividade seja realizada de maneira que a intensidade sofra um decréscimo progressivo, evitando-se paradas bruscas.

2.2.3.5.2 A volta à calma deverá ser executada com uma caminhada em andadura lenta e exercícios de relaxamento e alongamentos. Deve durar cerca de cinco minutos.

2.2.3.5.3 Ao final da atividade, deverá ser feita uma ligação com a próxima sessão. É necessário verificar se alguém se machucou a fim de tomar as medidas administrativas necessárias.

2.3 MÉTODOS DE TREINAMENTO

2.3.1 DEMONSTRAÇÃO

2.3.1.1 O instrutor anuncia o exercício a ser executado, a dupla de monitores o demonstra a comando. Feito isso, os alunos poderão ser convocados para demonstrar o que aprenderam.

2.3.1.2 Esse método é mais utilizado com os iniciantes no aprendizado das técnicas. As demonstrações podem ser empregadas com grandes efetivos: Pelotão (Pel), Subunidade (SU), Batalhão (BTL) etc.

2.3.2 EXECUÇÃO POR TEMPOS

2.3.2.1 É um método também empregado para iniciantes, onde os tempos são executados sob o comando do instrutor. Inicialmente a turma executará o exercí-

cio por tempos para aquisição da habilidade necessária à técnica.

2.3.2.2 Na execução do exercício por tempos, cada dupla de instruendos deve acompanhar exatamente a sequência indicada pelo instrutor. Desse modo, a correção da turma em conjunto será mais fácil e uma observação feita para uma dupla servirá, muitas vezes, para outras.

2.3.2.3 A execução por tempos deve ser usada nos exercícios mais complexos e nos estágios iniciais de treinamento. Nos estágios mais avançados, o exercício pode ser demonstrado como um todo.

2.3.3 EXECUÇÃO A COMANDO

2.3.3.1 Utilizado quando o instrutor julgar conveniente, de acordo com o desenvolvimento da turma e de suas possibilidades de executar corretamente os exercícios. Deve ser empregado sob comando do instrutor ou em resposta à ação do oponente.

2.3.3.2 A execução a comando é importante a fim de que os instruendos se habituem a reagir com rapidez às agressões recebidas. Ela possibilita ao instrutor observar, de um mesmo local, todos os instruendos.

2.3.4 COMBINAÇÕES

- Processo que pode ser empregado com militares inexperientes e experientes. Repetição de sequências de técnicas de um mesmo grupo ou de diferentes grupos.

2.3.5 PRÁTICA CONTROLADA

2.3.5.1 Confronto direto, competição ou simulação utilizando-se apenas as técnicas ou situações determinadas pelo instrutor. É obrigatório o uso do equipamento de proteção específico. Esse processo pode ser empregado com militares inexperientes e experientes.

2.3.5.2 Exemplo: somente um grupo ataca e o outro defende, somente um grupo ataca e o outro se esquiva, combate somente em pé, combate somente no solo, etc.

2.3.6 PRÁTICA LIVRE

2.3.6.1 A prática livre, processo a ser empregado por militares mais experientes, somente poderá ser realizada após o instruendo demonstrar perfeito controle na execução de determinadas técnicas, variando com o objetivo da instrução. Nesse tipo de treinamento, os instruendos dispõem de liberdade de ação para aplicar as técnicas aprendidas ou até mesmo inovar utilizando a criatividade.

2.3.6.2 Cabe ressaltar que esse tipo de atividade deve observar o nível de maturidade dos alunos e todos deverão empregar equipamentos de proteção.

2.4 PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO

2.4.1 Após 2014 o CCC deixou de fazer parte do TFM e passou a fazer parte da instrução militar, cabendo aos S3 das organizações militares (OM) assessorar o comando no intuito de manter uma continuidade desse tipo de instrução. Sugere-se adotar uma frequência de treinamento de, no mínimo, duas vezes por semana com dois tempos de instrução cada sessão (consultar o Programa de Instrução Militar (PIM) do ano em curso).

2.4.2 É muito importante a continuidade das aulas e a assiduidade , pois o treinamento cumpre uma sequência didática, que, se for alterada, poderá prejudicar o aprendizado.

2.4.3 O treinamento constante é que garante a eficácia, pois possibilita a automatização dos movimentos em situação real e, para que isso aconteça, o autoaperfeiçoamento deve ser constante. Após a apresentação de todas as técnicas previstas, há necessidade de que o treinamento prossiga, não bastando somente que o combatente saiba executá-las. É imprescindível o constante aprimoramento e, para isso, é aconselhável a realização de verificações para se observar a evolução do aprendizado.

2.4.4 A fim de facilitar o planejamento das instruções nas unidades, sugere-se adotar as instruções básicas para o efetivo variável (execução por tempos, a comando e até mesmo combinada, de acordo com o nível da tropa) e as instruções mais complexas para o núcleo-base, uma vez que este último segmento já conhece as técnicas básicas (execução com práticas controladas e livres). Cabe ressaltar a sensibilidade e o conhecimento dos instrutores e monitores para tornar as instruções mais motivadoras.

2.4.5 Para as escolas e os centros de instrução, o planejamento deve ser executado em sua plenitude, uma vez que os formandos serão instrutores e monitores nos corpos de tropa, portanto devem adquirir todo conhecimento básico em suas escolas de formação.

2.5 UNIFORME

2.5.1 O uniforme padrão é o de combate aliviado (sem o cinto e cobertura) que é preferível devido à especificidade. Todavia, devido a fatores externos como local de treinamento (realidade da tropa) e temperatura (regionalização), pode-se utilizar outro:
a)10º uniforme, no caso de temperaturas elevadas; e
b)14º uniforme, no caso instrução na areia.

2.5.2 O instrutor deverá indicar o tipo de uniforme de acordo com o local e a temperatura. Caso a OM possua sala com tatames, esta deverá ser utilizada para o treinamento das técnicas de projeção e de combate no solo. Nesse caso, deve-se realizar o treinamento sem o coturno.

2.6 LOCAL DE TREINO

- O treinamento deve ser praticado em solo macio, podendo ser realizado na areia, na grama ou sobre tatames, se a unidade os possuir. Jamais deverá ocorrer sobre colchões de dormir (de espuma), pois não oferecem a proteção adequada.

Obervação: atenção especial deve ser dada para os locais com muretas, colunas, arestas e janelas. Todos esses locais deverão estar protegidos para a segurança na instrução.

2.7 MEIOS AUXILIARES DE INSTRUÇÃO

2.7.1 SACO, TORRE OU ***BODY OPPONENT BAG (BOB)***

- Um saco resistente, de lona ou material similar, preenchido com tiras de pano, pedaços de espuma, estopa, borracha etc é um excelente meio para o treinamento de golpes traumáticos assim como a torre e o *BOB*.

Observação: o saco, a torre ou o *BOB* não deverão conter no seu interior areia ou terra. A parte externa (o material de que for confeccionado) não deverá ser muito áspero. Essas duas medidas têm como objetivo não machucar a mão do instruendo.

2.7.2 FACA, REVÓLVER, PISTOLA, CASSETETE E TONFA

- Para a fase inicial, deverão ser de madeira ou qualquer outro material que não prejudique a integridade física dos instruendos e posteriormente pode-se fazer uso de similares ou até mesmo reais. Usados para o aprendizado das defesas à mão armada em estágios mais avançados.

2.7.3 MOSQUETÕES, PAUDEFOGO OU FUZIL

- Usados para o aprendizado das defesas à mão armada em estágios mais avançados.

2.7.4 PROTETOR DE CABEÇA

- Usado como equipamento de proteção individual para proteger a cabeça contra pancadas.

2.7.5 PROTETOR BUCAL

- Usado como equipamento de proteção individual para proteger a boca e os lábios contra pancadas, evitando ou diminuindo a incidência de cortes.

2.7.6 ATADURAS

- Usadas como equipamento de proteção individual para proteger e estabilizar a articulação do punho a fim de evitar lesões ou fraturas.

2.7.7 LUVAS

- Usadas como equipamento de proteção individual para proteger as mãos contra o choque direto ao corpo do adversário, evitando lesões e fraturas e também para proteger o companheiro de treino contra o impacto das mãos, evitando ou diminuindo os cortes.

2.7.8 PROTETOR DE TRONCO OU COLETE

- Usado como equipamento de proteção individual para proteger o tronco contra as pancadas do companheiro de treino.

2.7.9 CANELEIRAS

- Usadas como equipamento de proteção individual para proteger as canelas contra pancadas evitando traumatismos e hematomas.

2.7.10 MANOPLAS

- Usado como equipamento de treinamento e proteção individual para proteger as mãos contra os constantes socos do companheiro de treino.

2.7.11 APARADOR DE CHUTE

- Usado como equipamento de treinamento e proteção individual para proteger o corpo contra os constantes chutes do companheiro de treino.

2.8 EXEMPLO DE CONDUÇÃO DE UMA SESSÃO

2.8.1 INSTRUTOR: ENUNCIAR O EXERCÍCIO

- durante a demonstração do exercício a dupla de monitores, executa a ação dividida por tempos e o instrutor deverá ressaltar cada passo importante da técnica, visando à correção e ao sucesso do movimento.

2.8.2 COMANDOS DE EXECUÇÃO DADOS AOS INSTRUENDOS

2.8.2.1 Na execução por tempos

Instrutor: “defesa contra pegada pelas costas por baixo dos braços”.
Instrutor: “a fileira da retaguarda executará a pegada na fileira da frente”.
Instrutor: “tempo 1: cabeçada para trás no rosto”.
Instrutor: “execução”.
Instrutor: “tempo 2: abrir as pernas e abaixar, segurando o pé direito do agressor pelo calcanhar - execução”.
Instrutor: “tempo 3: puxar o pé do agressor pela frente, deslizando-o no solo, e terminar sentado sobre seu joelho - execução”.

2.8.2.2 Na execução a comando

- No exercício a comando o instrutor apenas enuncia o exercício e da o comando de execução, neste momento os instruendos realizam o exercício completo.
Instrutor: “pegada pelas costas por baixo do braço”

Instrutor: “a fileira da retaguarda executa a pegada e a da frente faz a defesa completa”.
Instrutor: “execução”
Instrutor: “turma, trocar” (a fileira da retaguarda passa para a frente).

Observação: é muito importante que as correções sejam realizadas imediatamente após a observação das falhas, evitando a automatização de movimentos incorretos.

2.9 EXEMPLO DE AULA PARA O APRENDIZADO DE QUALQUER TÉCNICA

2.9.1 AQUECIMENTO (10 a 15 min)
a) Corrida de 2 a 3 min, alternada com exercícios localizados.
b) Treinamento de fundamentos básicos:
- amortecimento de quedas;
- bases e deslocamentos;
- socos e chutes;
- técnicas de projeção;
- técnicas de projeção com finalização; e
- repetição de técnicas aprendidas.

2.9.2 TRABALHO PRINCIPAL (30 a 60 min)
- Deverão ser trabalhados e atingidos os objetivos propostos de cada sessão previstos no Quadro de Trabalho Semanal (QTS).

2.9.3 VOLTA À CALMA E TÉRMINO DA INSTRUÇÃO (5 a 15 min)

a) Devem ser executados movimentos de alongamento e relaxamento, podendo ser usadas técnicas de amortecimento de quedas, técnicas de projeção e movimentos dos fundamentos básicos; e

b) Deverá ser feito uma ligação com a próxima instrução e principalmente levantar e checar se alguém veio a se machucar e realizar as medidas administrativas necessárias.

CAPÍTULO III

PONTOS VULNERÁVEIS DO CORPO HUMANO E ARMAS NATURAIS

3.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

3.1.1 Neste capítulo, serão apresentados os pontos vulneráveis do corpo humano e as armas naturais.

3.1.2 É de fundamental importância que o militar, ao iniciar o treinamento, seja instruído a respeito da utilização das armas naturais de seu corpo que serão empregadas em diversas técnicas presentes neste caderno de instrução.

3.1.3 Faz-se necessário, ainda, relacionar essas armas naturais aos pontos vulneráveis do corpo humano, para que o combatente seja capaz de atacá-los ou defendê-los de maneira eficiente.

3.2 PONTOS VULNERÁVEIS DO CORPO HUMANO

3.2.1 Os pontos vulneráveis são os pontos mais frágeis do corpo humano. Durante o CCC, devem ser os alvos de qualquer técnica ofensiva empregada, visto que traumatismos ocasionados nestas regiões podem incapacitar o oponente ou mesmo levá-lo à morte.

3.2.2 Nesta seção, serão identificados os pontos vulneráveis do corpo humano, assim como os efeitos e as causas dos traumatismos nestas regiões. Figura (Fig) 1 e 2.

3.2.3 PONTOS VULNERÁVEIS NA FRENTE DO CORPO HUMANO

3.2.3.1 Cabeça

- Efeitos dos traumatismos: concussão cerebral; morte.
- Causas: edema cerebral.

3.2.3.2 Têmpora

- Efeitos dos traumatismos: hematoma intracraniano; morte.
- Causas: hemorragia cerebral.

3.2.3.3 Orelhas

- Efeitos dos traumatismos: hemorragia interna; concussão cerebral; morte.

Causas: edema cerebral; lesão vascular intracraniana; lesão vascular no conduto auditivo; ruptura de tímpano.

3.2.3.4 Processo Mastóide

- Efeitos dos traumatismos: dor Intensa.
- Causas: trauma direto.

3.2.3.5 Olhos

- Efeitos dos traumatismos: hemorragia conjuntival; cegueira.

- Causas: lesão de córnea; trauma no nervo óptico.

3.2.3.6 Nariz

- Efeitos dos traumatismos: dor; dispneia; hemorragia nasal; cegueira temporária; morte.
- Causas: fratura de septo nasal; trauma no quiasma óptico.

3.2.3.7 Lábio Superior

- Efeitos dos traumatismos: dor; hemorragia; desmaio.
- Causas: trauma no lábio; ruptura vascular.

3.2.3.8 Mandíbula

- Efeitos dos traumatismos: fratura do pescoço; desmaio.
- Causas: fratura da coluna cervical, ocasionando compressão da medula ou bulbo, com ocorrência de parada cardiorrespiratória.

3.2.3.9 Pomo

- Efeitos dos traumatismos: náusea; rompimento da traqueia; morte.
- Causas: lesão na cartilagem tireoide da traqueia, ocorrendo efisema subcutâneo.

3.2.3.10 Garganta

- Efeitos dos traumatismos: hemorragia; asfixia; lesão grave; náusea.
- Causas: lesão da traqueia e glândula tireoide.

3.2.3.11 Clavícula

- Efeitos dos traumatismos: fratura; hemorragia.
- Causas: trauma ósseo; pode haver morte se ocorrer hemorragia de artéria subclava.

3.2.3.12 Jugular e Carótida

- Efeitos dos traumatismos: desmaio; morte.
- Causas: interdição momentânea do fluxo sanguíneo ao cérebro; hemorragia.

3.2.3.13 Plexo Braquial (Axila)

- Efeitos dos traumatismos: paralisia temporária ou permanente.
- Causas: traumatismo no plexo braquial (enervando os membros superiores).

3.2.3.14 Plexo Solar

- Efeitos dos traumatismos: dor aguda; morte.
- Causas: lesão no plexo, ocasionando parada cardíaca.

3.2.3.15 Seios (Sexo Feminino)

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa.
- Causas: trauma direto.

3.2.3.16 Estômago

- Efeitos dos traumatismos: lesão séria; dor aguda.
- Causas: lesão visceral e/ou vascular ocasionando hemorragia interna.

3.2.3.17 Costelas Flutuantes

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa; fratura óssea.
- Causas: lesão visceral e/ou vascular (ocasionando morte em casos extremos).

3.2.3.18 Fígado

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa; morte.
- Causas: - ruptura do fígado com hemorragia interna.

3.2.3.19 Testículos (Sexo Masculino)
- Efeitos dos traumatismos: dor intensa.
- Causas: inflamação testicular devido ao trauma.

3.2.3.20 Dedos das Mãos
- Efeitos dos traumatismos: dor
- Causas: entorse, luxação ou fratura das falanges.

3.2.3.21 Articulações
- Efeitos dos traumatismos: dor.
- Causas: traumatismo articular; luxação (perda de contato entre as superfícies articulares).

3.2.3.22 Parte Anterior da Tíbia
- Efeitos dos traumatismos: dor intensa.
- Causas: fratura.

3.2.3.23 Peito do Pé
- Efeitos dos traumatismos: dor.
- Causas: fratura dos ossos do pé.

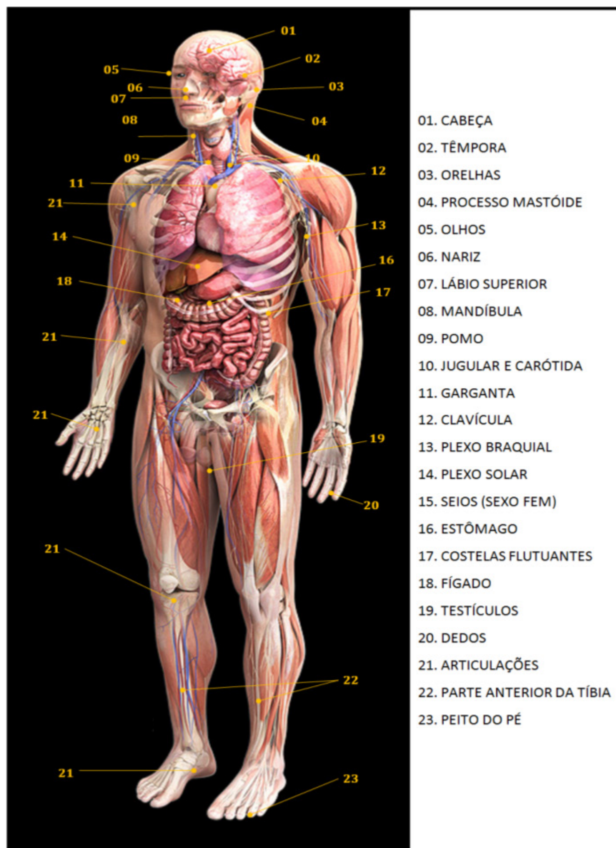


Fig 1 - Pontos vulneráveis na frente do corpo do homem

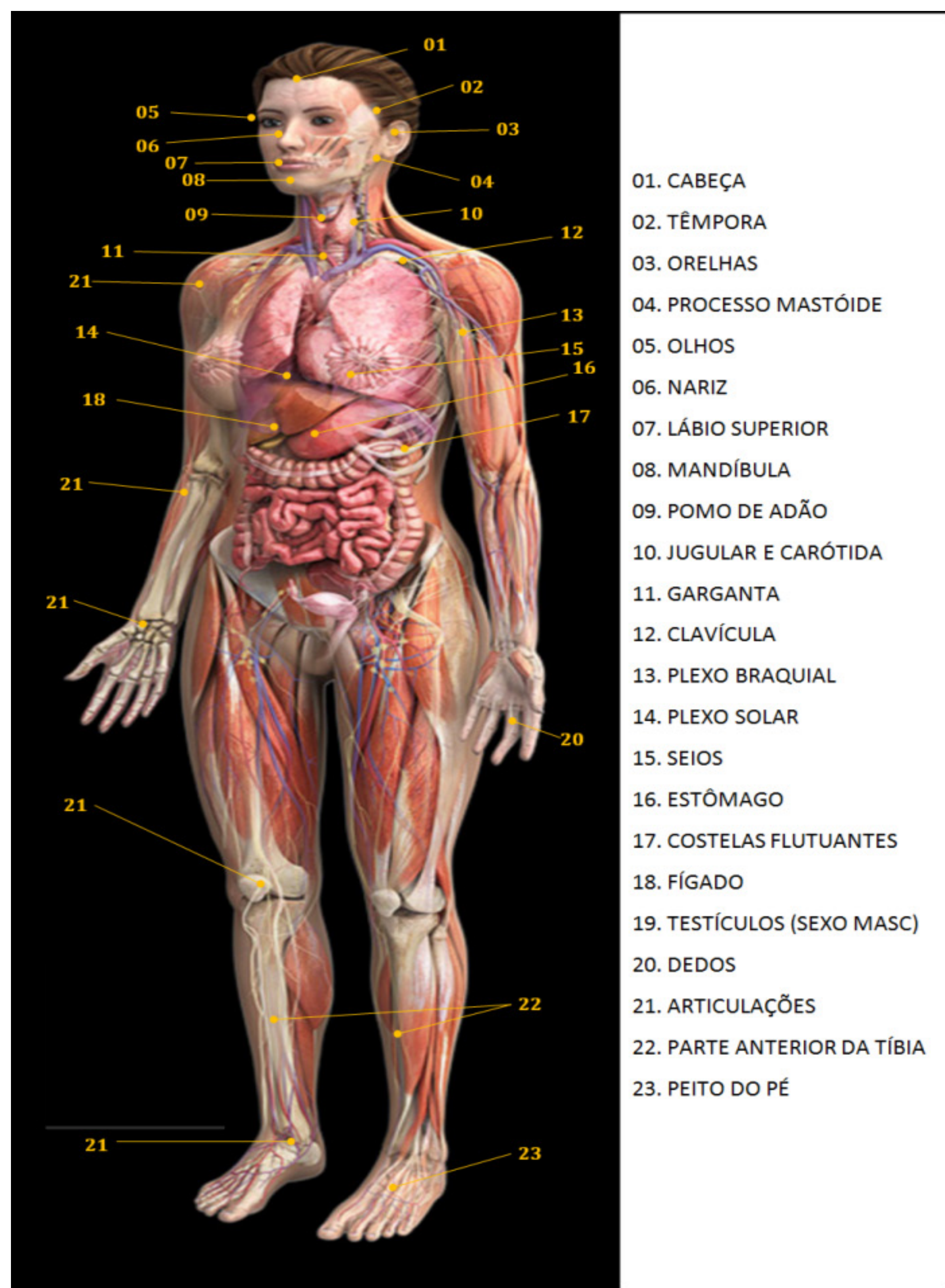


Fig 2 - Pontos vulneráveis na frente do corpo da mulher

3.2.2 PONTOS VULNERÁVEIS NAS COSTAS DO CORPO HUMANO (Fig 3 e 4)

3.2.2.1 Bulbo

- Efeitos dos traumatismos: morte.
- Causas:lesão do bulbo.

3.2.2.2 Nuca

- Efeitos dos traumatismos: paraplegia; tetraplegia; morte.
- Causas: lesão da medula alta ou lesão do bulbo, ocasionando parada cardiorrespiratória (quanto mais alta a lesão, mais grave o quadro).

3.2.2.2 Coluna Vertebral

- Efeitos dos traumatismos: paraplegia.
- Causas: lesão medular, causando paralisia momentânea ou permanente.

3.2.2.4 Rim

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa; choque nervoso; morte.
- Causas: morte por lesão do pedículo vascular renal (fácil deslocamento dos vasos sanguíneos que irrigam o órgão), podendo haver queda do rim (Ptose-interna).

3.2.2.5 Plexo Lombo-sacral

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa; paralisia de membros inferiores (temporária ou definitiva).
- Causas: trauma direto, com ou sem fratura de vértebras.

3.2.2.6 Cóccix

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa.
- Causas: luxação ou fratura.

3.2.2.7 Nervo Ciático

- Efeitos dos traumatismos: dor; paralisia temporária dos membros inferiores.
- Causas: trauma direto, com edema do nervo.

3.2.2.8 Panturrilha

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa.
- Causas: trauma direto por lesão dos músculos.

3.2.2.9 Tendão de Aquiles

- Efeitos dos traumatismos: dor intensa, com impossibilidade de ficar na ponta do pé quando há ruptura do tendão.
- Causas: trauma direto sobre o tendão.

3.2.2.10 Articulações

- Efeitos dos traumatismos: dor.
- Causas: traumatismo articular; luxação (perda de contato entre as superfícies articulares).

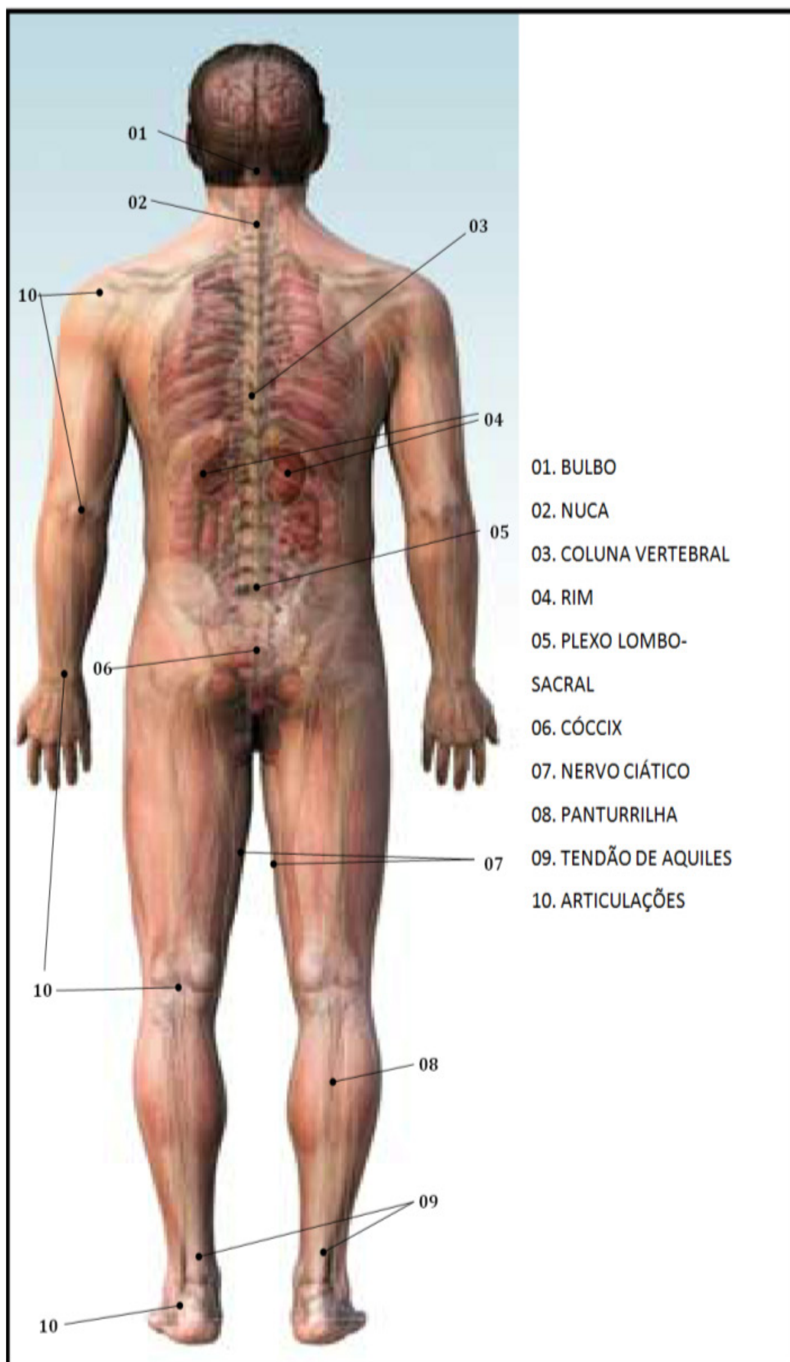


Fig 3 - Pontos vulneráveis nas costas do corpo do homem

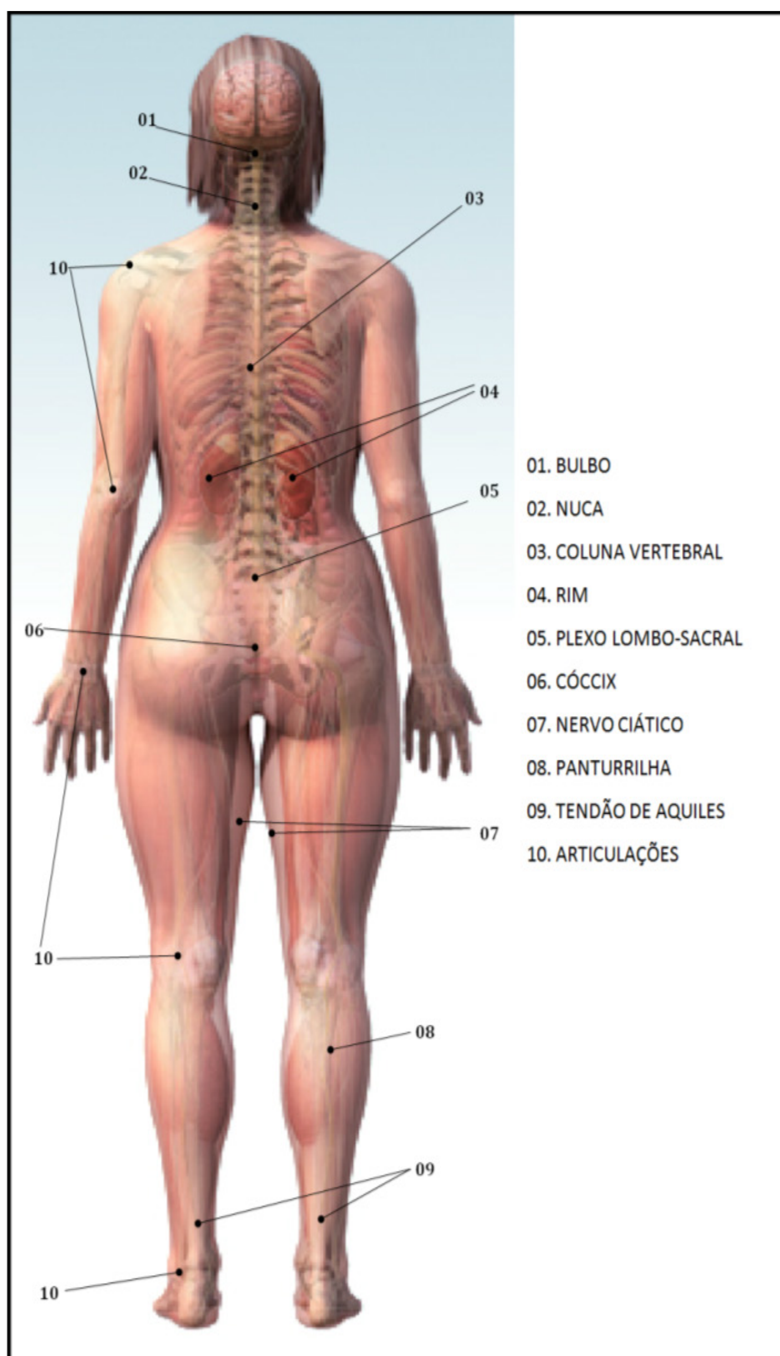


Fig 4 - Pontos vulneráveis nas costas do corpo da mulher

3.3 ARMAS NATURAIS

3.3.1 No CCC, quando o combatente necessita lutar objetivando sua segurança ou sobrevivência, deve empregar quaisquer armas que tiver à sua disposição. Entre elas incluem-se as chamadas “Armas Naturais”.

3.3.2 As armas naturais são partes do corpo humano que, por suas características anatômicas, podem ser utilizadas para a execução de técnicas de ataque e defesa. Quando corretamente utilizadas, traumatizam o corpo do adversário sem, entretanto, causar qualquer dano a quem as emprega.

3.3.3 SOCO

- Deve atingir qualquer ponto vulnerável da parte superior do corpo do adversário com a face dorsal das articulações dos ossos da mão (Fig 5 e 6).

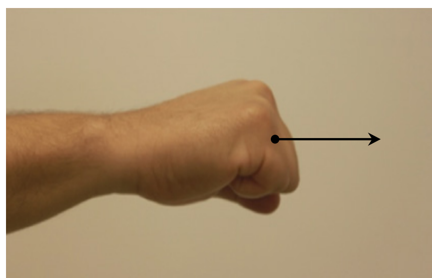


Fig 5 - Arma Natural - Soco



Fig 6 - Arma Natural - Soco

3.3.4 MARTELO

- Utiliza-se o bordo cubital da mão fechada (Fig 7). É utilizado em ataques dirigidos à clavícula, nariz, têmpora e fronte.

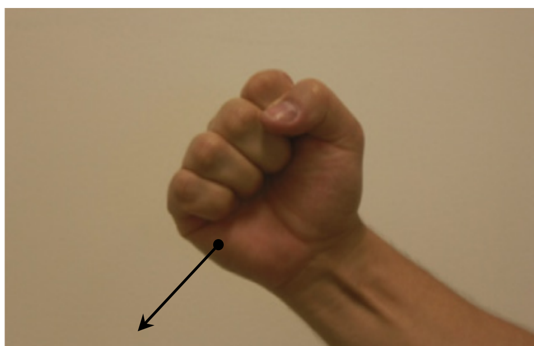


Fig 7 - Arma Natural - Martelo

3.3.5 CUTELO

- Golpe dado com o bordo cubital da mão espalmada (Fig 8). É utilizado contra o pescoço, têmpora, nariz e clavícula.

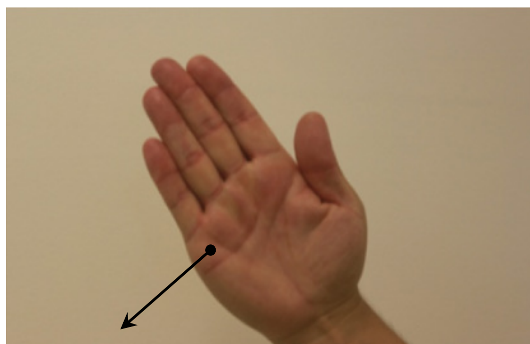


Fig 8 - Arma Natural - Cutelo

3.3.6 PALMA DA MÃO

- Golpe dado com a palma da mão bordo (Fig 9 e 10). É utilizado como uma alternativa aos socos.

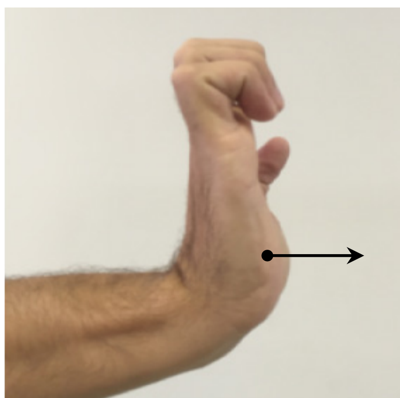


Fig 9 - Arma Natural - Palma da Mão



Fig 10 - Arma Natural - Palma da Mão

3.3.7 DEDOS DAS MÃOS

- Utilizados para ataque aos olhos (Fig 11) e à garganta (Fig 12).



Fig 11 - Arma Natural - Dedos - Olhos



Fig 12 - Arma Natural - Dedos - Garganta

3.3.8 COTOVELO

- Golpes com a articulação do cotovelo (Fig 13) podem ser dirigidos a pontos vulneráveis da parte superior do corpo do oponente, especialmente na cabeça e nas costas, quando se está em situação de agarramento ou a curta distância.

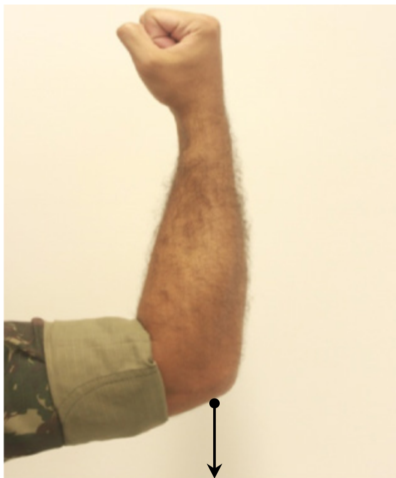


Fig 13 - Arma Natural - Cotovelo

3.3.9 JOELHO

- Golpe aplicado com a articulação do joelho (Fig 14) e empregado, principalmente, em situações de agarramento. A joelhada pode ser utilizada contra o plexo solar, estômago, costelas flutuantes, testículos, coluna vertebral e até mesmo o rosto, conforme o caso.



Fig 14 - Arma Natural - Joelho

3.3.10 CANELA

- Dirigido contra os órgãos genitais, região lateral do corpo e, conforme o caso, contra o rosto do adversário (Fig 15).



Fig 15 - Arma Natural - Canela

3.3.11 PEITO DO PÉ

- Dirigido contra os órgãos genitais, região lateral do corpo e, conforme o caso, contra o rosto do adversário (Fig 16).



Fig 16 - Arma Natural - Peito do Pé

3.3.12 CALCANHAR

- Dirigido contra qualquer parte do corpo, principalmente quando se executam pisões com o oponente no solo (Fig 17).



Fig 17 - Arma Natural - Calcanhar

3.3.13 BICO DO CALÇADO

- Direcionado, normalmente, contra órgãos genitais e membros inferiores do adversário (Fig 18).



Fig 18 - Arma Natural - Bico do Calçado

3.3.14 REGIÃO LATERAL DO PÉ

- Utilizada em chutes laterais contra qualquer parte do corpo do adversário (Fig 19).



Fig 19 - Arma Natural - Região Lateral do Pé

3.3.15 CABEÇA

- Golpe executado com a testa ou com a parte superior da cabeça, normalmente contra o rosto do adversário (Fig 20). É empregado em situações de agarramento.

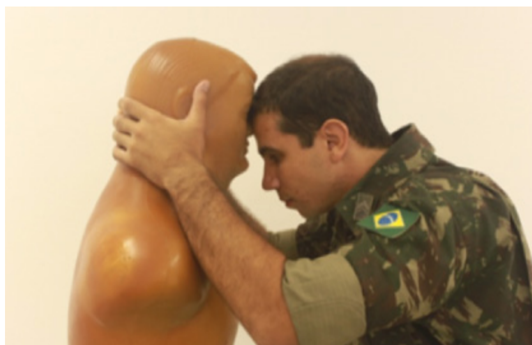


Fig 20 - Arma Natural - Cabeça

CAPÍTULO IV

BASE DE COMBATE E DESLOCAMENTOS

4.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

4.1.1 Para que as técnicas ofensivas ou defensivas possam ser executadas de maneira eficiente, é necessário que o militar tome uma posição equilibrada e que facilite os movimentos.

4.1.2 Tal posição, denominada base de combate, é a mais utilizada no CCC e facilita qualquer mudança de direção, deslocamento ou forma de ataque ou defesa.

4.1.3 Neste capítulo, serão apresentadas as base de combate, as formas de deslocamentos e as mudanças de direção que podem ser empregadas durante o CCC. Estas técnicas são fundamentos de grande importância que devem ser praticados até que o militar consiga executá-los de maneira eficiente, visto que constituem a base para a execução de diversas outras técnicas.

4.2 POSIÇÃO INICIAL

- Com finalidade estritamente didática, foi criada a Posição Inicial no intuito de padronizar a postura da tropa para o início das atividades. Também serve para a tomada de bases mais adequadas a qualquer forma de ataque ou defesa. Consiste em: cabeça na vertical, queixo recolhido, tronco ereto, quadril projetado para frente, braços caídos naturalmente, pernas distendidas, pés paralelos afastados com distância semelhante à largura dos ombros (Fig 21).



Fig 21 - Posicão Inicial

4.3 BASE DE COMBATE

- Para o correto aprendizado da posição de base de combate, pode-se dividi-la em duas partes: a base (posição das pernas) e a guarda (posição do tronco e das mãos) (Fig 22 a 24).

4.3.1 BASE (Fig 22)

- Sequência pedagógica:
a) Pés paralelos, com as pernas afastadas na largura dos ombros;
b) Executar um passo atrás com a perna do lado dominante (Destro = Perna direita; Canhoto = Perna esquerda);
c) Pé da frente para frente ou ligeiramente voltado para o interior e pé de trás voltado na diagonal (45º para o lado de fora); e
d) Joelhos semiflexionados.
e) Aproximadamente 40% do peso do corpo deverá ser apoiado pela perna da frente, ficando o restante sustentado pela perna da trás.

Observação: após a execução do segundo passo da sequência pedagógica, deve existir um espaçamento tanto frontal quanto lateral entre os dois pés do combatente (conforme é demonstrado pelas duas linhas que cruzam a base na Fig 22). Este afastamento dos pés é fundamental para a manutenção do equilíbrio e para os deslocamentos.

f) Durante a execução dos golpes traumáticos admite-se uma distância maior entre as pernas no intuito de aumentar a potência do golpe.



Fig 22 - Base de Combate - Base (posição de pernas)

4.3.2 GUARDA (Fig 23)

- Sequência pedagógica:
a) Mãos entreabertas, com as palmas voltadas para o interior (de modo a facilitar a execução de técnicas defensivas e ofensivas em que haja a necessidade de

desviar os ataques de um oponente e/ou agarrá-lo);
b) Mão do lado dominante na altura do osso zigomático da face;
c) Cotovelo do braço dominante encostado junto ao tronco;
d) Mão secundária levemente à frente do rosto, paralela lateralmente à mão dominante;
e) Cotovelo do braço secundário junto ao tronco; e
f) Tronco na posição oblíqua em relação ao oponente (ombro do lado dominante projetado para trás).

Observação: ao se posicionar de forma oblíqua em relação ao adversário, o combatente estará mais protegido, pois estará estreitando a área de alvo para o seu oponente. Um alvo frontal é muito mais fácil de ser atingido.

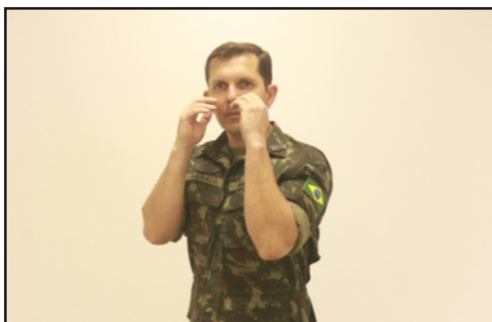


Fig 23 - Base de Combate - Guarda (posição do tronco e das mãos)

4.3.3 A junção da base com a guarda resultará na posição de base de combate (Fig 24).

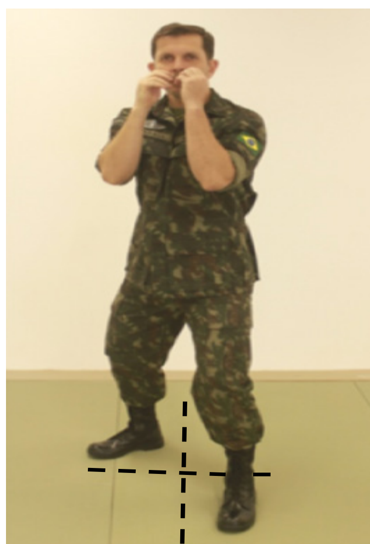


Fig 24 - Base de Combate

4.4 DESLOCAMENTOS

4.4.1 São movimentos realizados para frente, para trás, lateralmente ou de forma circular com a finalidade de aproximar-se ou afastar-se do adversário para a execução das técnicas de ataque ou defesa.

4.4.2 Durante os deslocamentos, deve-se atentar para os seguintes pontos:

- manutenção do equilíbrio;
- tronco ereto;
- deslocar-se com a velocidade necessária para aproximar-se do adversário para atacar ou afastar-se do adversário para defender-se/esquivar-se; e
- sempre realizar os deslocamentos e mudanças de direção na posição de base de combate.

4.4.3 A regra básica para os deslocamentos é sempre ampliar a distância entre os pés primeiro, indo na direção desejada, para depois retomar à distância inicial.

4.4.4 Nunca aproximar demais os pés e, em hipótese alguma, cruzá-los, para não perder o equilíbrio.

4.4.5 O passo deve ter um tamanho intermediário, que possibilite ter, ao mesmo tempo, um bom equilíbrio e uma boa velocidade de deslocamento. Não existe uma regra fixa. Cada pessoa tem as suas medidas ideais.

4.4.6 DESLOCAMENTO PARA FRENTE

- Inicialmente o pé da frente avança, aumentando a distância (Fig 25). Em seguida, o pé de trás avança, recompondo a distância inicial (Fig 26).

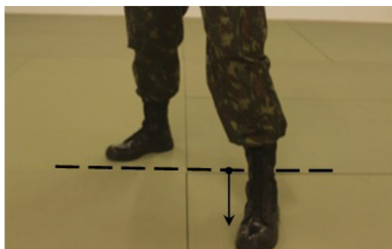


Fig 25 - Deslocamento para frente



Fig 26 - Deslocamento para frente

4.4.7 DESLOCAMENTO PARA TRÁS

- Inicialmente o pé de trás recua, aumentando a distância (Fig 27). Em seguida, o pé da frente recua, recompondo a distância inicial (Fig 28).



Fig 27 - Deslocamento para trás



Fig 28 - Deslocamento para trás

4.4.8 DESLOCAMENTO LATERAL

- Inicialmente o pé do lado para o qual se deseja deslocar avança lateralmente, aumentando a distância (Fig 29 e 31). Em seguida, o outro pé acompanha o movimento lateral, recompondo a distância inicial (Fig 30 e 32).



Fig 29 - Deslocamento lateral do pé direito



Fig 30 - Deslocamento lateral do pé esquerdo



Fig 31 - Deslocamento lateral do pé esquerdo



Fig 32 - Deslocamento lateral do pé direito

4.4.9 MUDANÇA DE DIREÇÃO

4.4.9.1 As mudanças de direção são realizadas através da execução de giros do corpo ou de saltos.

4.4.9.2 Para a execução dos giros, o pé da frente trabalhará como a ponta seca de um compasso, com o objetivo de indicar a direção que o corpo deverá tomar. Dessa forma, inicialmente, a ponta do pé da frente gira para a direção desejada (Fig 33 e 35). Em seguida, o tronco acompanha o movimento juntamente com o pé de trás que se deslocará para frente ou para a retaguarda, de acordo com a direção do giro (Fig 34 e 36), retomando a posição inicial da base.

4.4.9.3 O giro não possibilita a mudança imediata de direção em grande angulação. Caso seja necessário realizar grandes mudanças de direção (maior que 45º), pode-se utilizar o salto. Para sua execução, o combatente simplesmente deverá saltar e voltar seu corpo para a direção desejada, finalizando o salto na posição de base de combate.

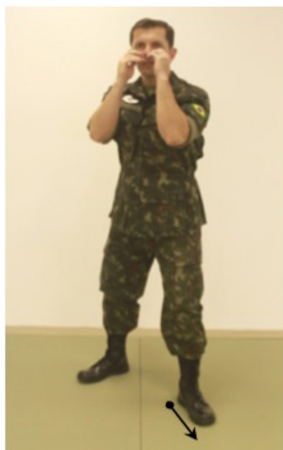


Fig 33 - Pé esquerdo aponta para a direção desejada

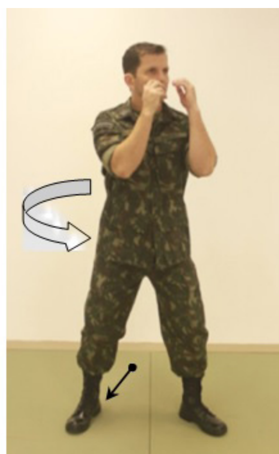


Fig 34 - Pé direito é deslocado para frente e o tronco acompanha o movimento, fazendo frente para a direção desejada.

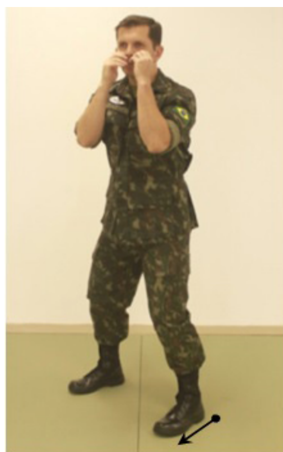


Fig 35 - Pé esquerdo aponta para a direção desejada



Fig 36 - Pé direito é deslocado para retaguarda e o tronco acompanha o movimento, fazendo frente para a direção desejada

4.5 SUGESTÃO DE TREINAMENTO

4.5.1 Esse assunto deve ser alvo da primeira instrução prática de CCC.
4.5.2 Utilizar um tempo de instrução para a prática da tomada da base de combate e para a realização dos deslocamentos e mudanças de direção.
4.5.3 A partir da sessão de treino seguinte, os deslocamentos devem ser praticados durante o aquecimento específico, até que os movimentos sejam realizados da forma correta e com naturalidade.
4.5.4 Quando esse nível de desempenho for atingido, o treinamento durante o aquecimento pode ser realizado esporadicamente para a manutenção dos padrões.
4.5.5 Atentar para a correção na execução da base de combate e dos deslocamentos durante o treinamento de diversas outras técnicas existentes nesse caderno de instrução.
4.5.6 Para os treinamentos, como educativo, deve-se aumentar a distância das pernas na base de combate a fim de desenvolver equilíbrio.

CAPÍTULO V

TÉCNICAS DE AMORTECIMENTO DE QUEDAS E ROLAMENTOS

5.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

5.1.1 As técnicas de amortecimento de quedas têm por finalidade a diminuição do impacto por ocasião das projeções, de maneira que o combatente sempre entre em contato com o solo oferecendo as partes do corpo menos propensas a lesões.

5.1.2 Para que o militar fique condicionado a sempre cair de maneira correta, diminuindo assim as possibilidades de acidentes durante os treinamentos, faz-se necessária a prática constante das quedas e dos rolamentos.

5.1.3 Neste capítulo, serão apresentadas as técnicas de amortecimento de quedas e os rolamentos que devem ser de conhecimento do militar, bem como os exercícios educativos que devem ser executados para o correto aprendizado da técnica.

5.2 EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

5.2.1 Os exercícios educativos têm o objetivo de facilitar o aprendizado da técnica, possibilitando a execução de ações com dificuldade progressivamente aumentada, até que o militar tenha condições de realizar o movimento completo da forma adequada.

5.2.2 Podem ser executados em uma sessão destinada exclusivamente para o ensino da técnica visada ou como parte do aquecimento específico em qualquer sessão de treino.

5.3 QUEDA PARA TRÁS

5.3.1 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DEITADA

a) Situação inicial: deitado em decúbito dorsal com os braços elevados na vertical e as palmas das mãos voltadas para frente (Fig 37).

b) Execução: bater com os antebraços e as palmas das mãos no solo, formando um ângulo de aproximadamente 45º com o corpo. Simultaneamente, elevar as pernas e a cabeça, aproximando ao máximo o queixo do peito (Fig 38).



Fig 37 - Queda para trás - Situação Inicial



Fig 38 - Queda para trás - Execução

5.3.2 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO SENTADA

a) Situação inicial: sentado, tronco na vertical, braços estendidos e paralelos ao solo, com as palmas das mãos voltadas para baixo (Fig 39).

b) Execução: deixar o tronco cair naturalmente para trás, levantando e flexionando as pernas. Bater as palmas das mãos e os antebraços no solo, procurando encostar o queixo no peito com o objetivo de não bater a cabeça no solo (Fig 40).



Fig 39 - Queda para trás - Situação Inicial



Fig 40 - Queda para trás - Execução

5.3.3 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE CÓCORAS

a) Situação inicial: de cócoras, apoiado na ponta dos pés, tronco na vertical, braços estendidos e paralelos ao solo, com as palmas das mãos voltadas para baixo (Fig 41).

b) Execução: deixar o tronco cair naturalmente para trás, apoiando os calcanhares no solo e, em seguida, as nádegas e as costas (Fig 42). Finalizar o movimento da mesma forma que o exercício anterior.


Fig 41 - Queda para trás - Situação Inicial


Fig 42 - Queda para trás - Execução

5.3.4 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE PÉ

a) Situação inicial: em pé, braços estendidos e paralelos ao solo, com as palmas das mãos voltadas para baixo (Fig 43).

b) Execução: flexionar as pernas, tomando a posição de cócoras (Fig 44) e, em seguida, proceder como no exercício anterior. O militar não deverá projetar seu corpo para trás a partir da posição de pé e, sim, passar pela posição de cócoras e pela posição sentada (Fig 45) antes de realizar o amortecimento da queda (Fig 46).


Fig 43 -Queda para trás - Situação Inicial


Fig 44 - Queda para trás - Execução


Fig 45 - Queda para trás - Execução


Fig 46 - Queda para trás - Execução

5.4 QUEDA PARA FRENTE

5.4.1 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE JOELHOS

a) Situação inicial: de joelhos, braços flexionados à frente do corpo com as palmas das mãos voltadas para frente (Fig 47).

b) Execução: deixar o corpo cair naturalmente para a frente, batendo com os antebraços e as palmas das mãos simultaneamente no solo. Manter os joelhos apoiados no chão e, ao amortecer a queda, evitar que o tronco entre em contato com o solo (Fig 48).



Fig 47- Queda para frente - Situação inicial



Fig 48 - Queda para frente - Execução

5.4.2 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE CÓCORAS

a) Situação inicial: de cócoras, apoiado nas pontas dos pés, braços flexionados à frente do corpo com as palmas das mãos voltadas para frente (Fig 49).

b) Execução: deixar o corpo cair naturalmente para a frente e, antes que os joelhos entrem em contato com o solo, impulsionar o corpo para a frente. Amortecer a queda com os antebraços e as palmas das mãos. O corpo deverá parar na posição de ponte, com as pernas abertas, sem que o tronco ou os joelhos toquem o solo (Fig 50).



Fig 49 - Queda para frente - Situação inicial



Fig 50 - Queda para frente - Execução

5.4.3 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE PÉ

a) Situação inicial: em pé, braços flexionados à frente do corpo com palmas das mãos voltadas para frente (Fig 51).

b) Execução: flexionar as pernas, tomando a posição de cócoras e, em seguida, proceder como no exercício anterior (Fig 52). O militar deverá projetar seu corpo para frente a partir da posição de pé e, sim, passar pela posição de cócoras antes de realizar o amortecimento da queda (Fig 53).



Fig 51 - Queda para frente - Situação inicial



Fig 52 - Queda para frente - Execução



Fig 53 - Queda para frente - Execução

5.5 QUEDA LATERAL

5.5.1 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DEITADA

a) Situação inicial: região lateral do tronco em contato com o solo, queixo próximo ao peito, braço direito estendido formando um ângulo de aproximadamente 45º com o corpo. Mão direita espalmada e apoiada no solo. Mão esquerda apoiada no abdome. Perna direita semiflexionada com a região lateral em contato com o solo. Perna esquerda também semiflexionada, com a sola do pé apoiada no solo (Fig 54).

b) Execução: elevar os braços e as pernas, fazendo com que o corpo role para o lado oposto (Fig 55). A posição deverá ser invertida. O antebraço esquerdo deverá bater no solo, com energia, para amortecer o impacto do corpo por ocasião da queda. Ao final do movimento, o corpo deverá estar na mesma posição da situação inicial, mas do lado oposto. É fundamental que, após as inversões de lado, o combatente esteja sempre com a lateral do corpo apoiada no solo.



Fig 54 - Queda lateral - Situação inicial



Fig 55 - Queda lateral - Execução

5.5.2 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE CÓCORAS

a) Situação inicial: de cócoras, braço direito estendido na lateral do corpo, à altura do ombro, com a palma da mão voltada para baixo. Mão esquerda apoiada no abdome (Fig 56).

b) Execução: estender a perna direta à frente ao mesmo tempo em que leva o braço direito para a frente do corpo. Realizar um giro de 90º com o corpo para a esquerda, acompanhando com a perna e braço estendidos (Fig 57). Cair com o lado direito do corpo apoiado no solo, batendo com a palma da mão e antebraço direito no solo, finalizando o movimento na posição inicial do exercício anterior (Fig 58). Executar o treinamento caindo tanto para o lado direito como para o lado esquerdo, invertendo a posição dos braços e pernas.



Fig 56 - Queda lateral - Situação inicial



Fig 57 - Queda lateral - Execução



Fig 58 - Queda lateral - Execução

5.5.3 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE PÉ

a) Situação inicial: de pé, braço direito estendido na lateral do corpo, à altura do ombro, com a palma da mão voltada para baixo. Mão esquerda apoiada no abdome (Fig 59).

b) Execução: estender a perna direta à frente ao mesmo tempo em que leva o braço direito para a frente do corpo. Enquanto realiza do giro de 90º para a esquerda, flexionar a perna esquerda, aproximando-se da posição de cócoras, a partir da qual realizará os mesmos procedimentos do exercício anterior (Fig 60). Executar o treinamento caindo tanto para o lado direito como para o lado esquerdo, invertendo a posição dos braços e pernas.



Fig 59 -Queda lateral - Situação inicial



Fig 60 -Queda lateral - Execução

5.6 ROLAMENTO PARA TRÁS

5.6.1 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO SENTADA

a) Situação inicial: sentado, pernas flexionadas com os pés apoiados no solo. Braço direito estendido ao lado do corpo, na altura do ombro, e mão esquerda no peito (Fig 61).

b) Execução: projetar o corpo para trás com o impulso dos pés. Ao deitar-se, jogar as pernas para cima e para trás e apoiar o braço direito estendido no solo. Realizar o giro do corpo sobre o ombro direito, posicionando a cabeça do lado oposto ao ombro que toca o solo (Figura 62). Ao final do movimento, o combatente deverá apoiar os dois pés no solo, se levantar rapidamente e tomar a posição de base de combate.



Fig 61 - Rolamento para trás - Situação inicial



Fig 62 - Rolamento para trás - Execução

5.6.2 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE CÓCORAS

a) Situação inicial: de cócoras. Braço direito estendido ao lado do corpo, na altura do ombro, e mão esquerda no peito (Fig 63).

b) Execução: impulsionar o corpo para trás, tomando a posição sentada e executando o mesmo movimento do exercício anterior. Nesse exercício, haverá maior impulso do corpo, facilitando, assim, a execução do giro. Ao final do movimento, o combatente deverá apoiar os dois pés no solo (Fig 64), se levantar rapidamente e tomar a posição de base de combate.



Fig 63 - Rolamento para trás - Situação inicial



Fig 64 - Rolamento para trás - Execução

5.6.3 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE PÉ

a) Situação inicial: de pé. Braço direito estendido ao lado do corpo, na altura do ombro, e mão esquerda no peito (Fig 65).

b) Execução: deixar o corpo cair naturalmente para trás. Flexionar os joelhos, tomando a posição de cócoras e, em seguida, a posição sentada para, enfim, realizar o rolamento para trás. Ao final do movimento, o combatente deverá apoiar os dois pés no solo, se levantar rapidamente e tomar a posição de base de combate (Fig 66).

Observação: esse educativo pode ser combinado com a queda para trás. Dessa forma, após o combatente executar o amortecimento de uma queda para trás a partir da posição de pé, pode ser realizado, de maneira contínua, o rolamento para trás possibilitando, dessa forma, que ele retome o mais rápido possível a posição de base de combate.



Fig 65 - Rolamento para trás - Situação inicial



Fig 66 - Rolamento para trás - Situação final - Posição de base de combate

5.7 ROLAMENTO PARA FRENTE

5.7.1 "CAMBALHOTA" PARA FRENTE

a) Situação inicial: de cócoras. Braços flexionados à frente do corpo com as palmas das mãos voltadas para frente.

b) Execução: deixar o corpo cair naturalmente para frente. Flexionar o pescoço tentando encostar o queixo no peito. Apoiar as duas mãos no solo logo à frente dos joelhos, com os dedos voltados para o interior e impulsionar o corpo para frente com o auxílio dos pés (Fig 67). Realizar o giro sobre os ombros e as costas, sem apoiar a cabeça no solo (Fig 68 e 69). Ao final do movimento, deve-se tomar novamente a posição inicial.

Observação: esse educativo deve ser realizado, também, a partir da posição de pé. Para isso, o militar deve flexionar os joelhos aproximando-se da posição de cócoras e realizar o movimento conforme descrito acima. Contudo, deve terminar na posição de pé, tomando a posição de base de combate.

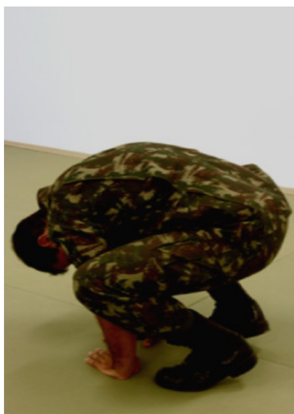


Fig 67 - Rolamento para frente - Execução



Fig 68- Rolamento para frente - Execução



Fig 69- Rolamento para frente - Execução

5.7.2 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE JOELHOS

a) Situação inicial: joelho esquerdo apoiado no solo e joelho direito levantado. Tronco flexionado à frente com a mão esquerda apoiada no solo (formando um triângulo com o pé direito e o joelho esquerdo). Dedo mínimo da mão direita apoiado no solo, com o braço direito passando entre o braço esquerdo e o joelho direito. Cabeça voltada para o lado esquerdo (Fig 70).

b) Execução: desequilibrar o corpo para frente, retirando o joelho esquerdo do solo e realizando o impulso com o pé esquerdo (Fig 71). O braço e o ombro direito trabalharão como se fossem uma roda. Cada região dessas partes do corpo tocará o solo em uma sequência (inicialmente a mão, a seguir o antebraço, o braço e, finalmente, o ombro e a região dorsal). Ao final do rolamento, o combatente cairá na posição de queda lateral para a esquerda.

Observação: esse educativo deve ser praticado tanto do lado direito quanto do lado esquerdo para que o militar seja capaz de executar a técnica com eficiência para os dois lados.



Fig 70 - Rolamento para frente - Situação Inicial



Fig 71- Rolamento para frente - Execução

5.7.3 EDUCATIVO PARTINDO DA POSIÇÃO DE PÉ

a) Situação inicial: de pé, com os pés paralelos, abertos na largura dos ombros, e os braços soltos ao lado do corpo.

b) Execução: dar um passo à frente com a perna direita. Flexionar o joelho direito e o tronco à frente, levando a mão esquerda, como apoio, ao solo (formando um triângulo com os pés - Fig 72). Na sequência, proceder como no exercício anterior para a execução do rolamento, finalizando o movimento na posição de queda lateral para a esquerda (Fig 73). Com o aperfeiçoamento da técnica, o militar deve, ao final do rolamento, levantar-se e terminar o movimento na posição de base de combate.

Observação: inicialmente, esse rolamento deve ser executado partindo-se da posição de pé e parado. A seguir, deve ser praticado andando e correndo.



Fig 72 - Rolamento para frente - Execução



Fig 73 - Rolamento para frente - Execução

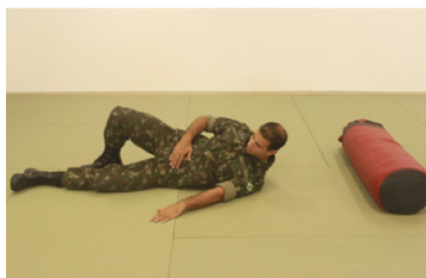
5.7.4 ROLAMENTO PARA FRENTE SALTANDO OBSTÁCULOS

a) Situação inicial: mesma do exercício anterior.

b) Execução: o militar deverá correr em direção ao obstáculo. O pé direito será posicionado antes e junto ao obstáculo e, em seguida, o combatente realizará o salto (Fig 74), executando o rolamento e o amortecimento da queda do outro lado (Fig 75), conforme descrito nos exercícios anteriores. Inicialmente devem-se utilizar obstáculos baixos e, de acordo com o progresso dos militares, a altura poderá ser gradativamente aumentada.

Observação: sugere-se a utilização, como obstáculo, de homens deitados, agachados ou em pé com o tronco flexionado. Dessa forma, a altura pode ser ajustada de acordo com o nível do militar que executará o salto.


Fig 74 - Rolamento para frente saltando obstáculos - Execução


Fig 75- Rolamento para frente saltando obstáculos - Execução

5.8 SUGESTÃO DE TREINAMENTO

5.8.1 Esse assunto deve ser alvo da segunda instrução prática de CCC.
5.8.2 Utilizar uma sessão de treino completa (dois tempos de instrução) como introdução ao assunto. Nessa sessão, deverão ser executados todos os educativos existentes nesse caderno de instrução, na sequência em que são aqui apresentados, de modo que o militar tenha um contato inicial com todos os exercícios.
5.8.3 A partir da próxima sessão de treino, os educativos deverão sempre ser executados como parte do aquecimento específico.
5.8.4 Inicialmente, executar durante o aquecimento os exercícios deitados, de joelhos e de cócoras, passando aos exercícios em pé quando as técnicas estiverem sendo executadas da maneira correta.

CAPÍTULO VI

GOLPES TRAUMÁTICOS

6.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

6.1.1 Os golpes traumáticos são largamente empregados no CCC. São técnicas que tem por finalidade traumatizar o corpo do adversário, incapacitando-o temporária ou definitivamente.

6.1.2 Ao executar esses golpes, o combatente deve empregar as armas naturais de seu corpo e sempre deverá visar aos pontos vulneráveis de seu oponente para que as técnicas sejam mais eficientes.

6.2 SOCOS

6.2.1 GENERALIDADES

6.2.1.1 Esta técnica pode ser executada de várias formas. Estando o elemento parado ou em movimento, o importante é que se atinja o adversário no ponto desejado com força, velocidade e com o restante do corpo equilibrado.

6.2.1.2 O tipo de soco deve variar de acordo com a distância do adversário e, após a sua realização, o oponente não deverá ter oportunidade de segurar ou agarrar o corpo de quem executou a técnica.

6.2.2 MANEIRA CORRETA DE FECHAR AS MÃOS

6.2.2.1 Flexionar os dedos, de modo que suas pontas toquem na região palmar, ficando o polegar flexionado sobre os dedos indicador e o médio. O dedo mínimo ficará mais retesado que os demais, a fim de dar firmeza a estes últimos. A mão, nesta posição, permanece sempre no prolongamento do antebraço. (Fig 76 a 79).

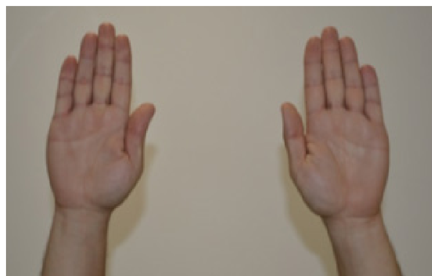


Fig 76 - Fechar as mãos - Início



Fig 77 - Fechar as mãos - Execução


Fig 78 - Fechar as mãos - Execução


Fig 79 - Fechar as mãos - Execução

6.2.2.2 A partir dessa ação, a mão e o antebraço poderão ser posicionados de diferentes formas, de acordo com a técnica que será utilizada:
a) Posição empregada nos socos frontal e direto (Fig 80).
b) Posição empregada no soco em rotação (Fig 81).
c) Posição empregada no soco ascendente (Fig 82).


Fig 80 - Mão fechada para soco frontal e direto


Fig 81-Mão fechada para soco em rotação


Fig 82 - Mão fechada para soco ascendente

6.2.3 SOCO FRONTAL

6.2.3.1 Situação inicial: posição de base de combate.
6.2.3.2 Execução:
a) Golpe aplicado com a mão secundária, normalmente direcionado ao rosto do oponente como preparação para a utilização de outros socos.
b) Punho fechado será lançado em linha reta, combinado com um rápido giro de cintura e consequente giro do corpo sobre a ponta do pé traseiro, realizando a extensão completa do braço, sem prejuízo do equilíbrio do corpo (Fig 83 a 85).
c) A mão, durante a extensão do braço, executa ¼ de volta para dentro, assumindo a posição demonstrada na Fig 80.
d) Logo após atingir o alvo, o braço que executou o soco volta à posição de guarda pelo mesmo caminho.
Observação: durante toda a ação, a mão dominante permanecerá na guarda para proteger o rosto.



Fig 83 - Soco frontal - Execução



Fig 84- Soco frontal - Execução



Fig 85- Soco frontal - Execução

6.2.4 SOCO DIRETO

6.2.4.1 Situação inicial: posição de base de combate.

6.2.4.2 Execução:

a) Golpe aplicado com a mão dominante, normalmente direcionado ao rosto, pescoço ou plexo solar do oponente.

b) Punho fechado será lançado em linha reta, combinado com um rápido giro de cintura e consequente giro do corpo sobre a ponta do pé traseiro, realizando a extensão completa do braço, sem prejuízo do equilíbrio do corpo (Fig 86 a 88). O movimento do corpo se assemelha ao movimento executado durante o soco frontal, mas, por utilizar a mão que está mais à retaguarda, o giro do corpo deverá ser maior e mais explosivo, conferindo a essa técnica muito mais potência.

c) A mão, durante a extensão do braço, executa ¼ de volta para dentro, assumindo a posição demonstrada na Fig 80.

d) Logo após atingir o alvo, o braço que executou o soco volta à posição de guarda pelo mesmo caminho.

Observação: Durante toda a ação, a mão secundária permanecerá na guarda para proteger o rosto.



Fig 86 - Soco direto - Execução

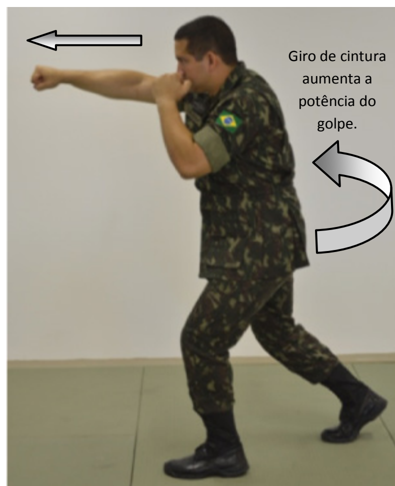


Fig 87 - Soco direto - Execução

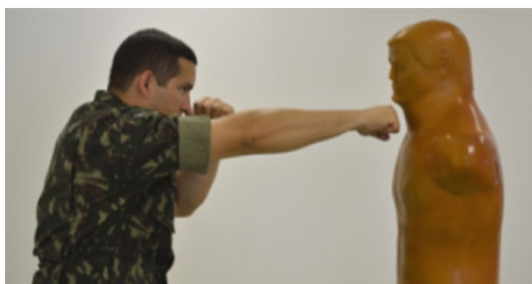


Fig 88 - Soco direto - Execução

6.2.5 SOCO ASCENDENTE

6.2.5.1 Situação inicial: posição de base de combate.

6.2.5.2 Execução:

a) Golpe aplicado com a mão dominante ou com a mão secundária, normalmente direcionado ao queixo, estômago ou costelas flutuantes do oponente.

b) O combatente executará uma leve flexão do tronco e, na sequência, a extensão completa do corpo. O punho fechado será lançado de baixo para cima, com energia, em direção ao alvo selecionado.

c) O braço que executa a técnica estará semiflexionado ao atingir o oponente.

d) Com a finalidade de imprimir maior potência ao golpe, o combatente também deverá executar o giro de cintura e do corpo sobre a ponta do pé traseiro, mantendo o equilíbrio do corpo (Fig 89 a 92).

e) Quando for utilizada a mão dominante (que está mais à retaguarda), o giro do corpo deverá ser maior e mais explosivo, conferindo a essa técnica mais potência.
f) A mão, durante a elevação do braço, executa ¼ de volta para fora, assumindo a posição demonstrada na Fig 82, anteriormente.
g) Logo após atingir o alvo, o braço que executou o soco volta à posição de guarda pelo mesmo caminho.

Observação: durante toda a ação, a mão que não executa o golpe permanecerá na guarda para proteger o rosto.



Fig 89 - Soco ascendente - Execução



Fig 90- Soco ascendente - Execução



Fig 91- Soco ascendente - Execução



Fig 92 - Soco ascendente - Execução

6.2.6 SOCO EM ROTAÇÃO

6.2.6.1 Situação inicial: posição de base de combate.
6.2.6.2 Execução:
a) Golpe aplicado com a mão dominante ou com a mão secundária, normalmente direcionado à lateral da cabeça, costelas flutuantes ou rins do oponente.
b) O movimento tem início com o deslocamento do cotovelo para fora e para cima, até o limite máximo. Na sequência, o punho fechado será lançado da direita para

a esquerda (mão dominante) ou no sentido contrário (mão secundária), com energia, em direção ao alvo selecionado.

c) O braço que executa a técnica estará semiflexionado (cerca de 90 graus) ao atingir o oponente.

d) O combatente também deverá executar um acentuado giro do tronco sobre a ponta do pé traseiro, no sentido do golpe, mantendo o equilíbrio do corpo (Fig 93 a 96).

e) Quando for utilizada a mão dominante (que está mais à retaguarda), o giro do corpo deverá ser maior e mais explosivo, conferindo a essa técnica mais potência.

f) A mão, durante a execução do golpe, assume a posição demonstrada na Fig 81.

g) Logo após atingir o alvo, o braço que executou o soco volta à posição de guarda pela frente do corpo, protegendo a cabeça.

Observação: durante toda a ação, a mão que não executa o golpe permanecerá na guarda para proteger o rosto.



Fig 93 - Soco em rotação - Execução

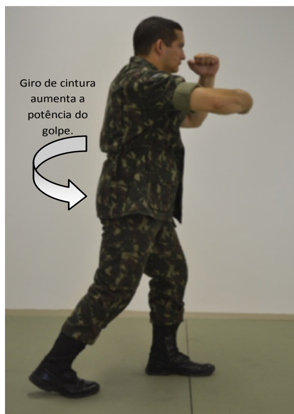


Fig 94 - Soco em rotação - Execução

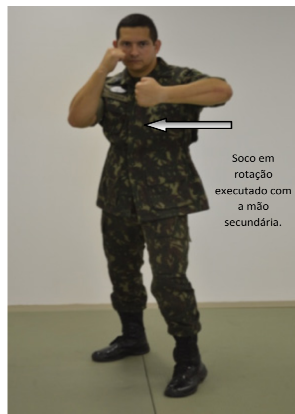


Fig 95 - Soco em rotação - Execução

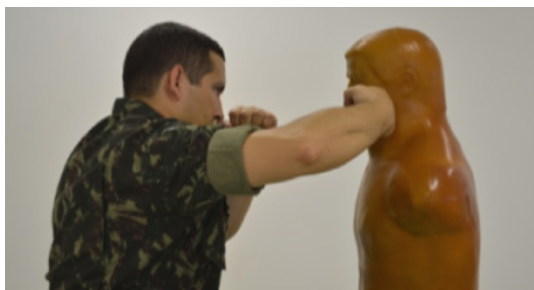


Fig 96 - Soco em rotação - Execução

6.3 COTOVELADAS

6.3.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

6.3.1.1 Cotoveladas são empregadas normalmente quando a distância entre o combatente e seu adversário for bem reduzida.

6.3.1.2 A mão que não realiza a cotovelada deve ser empregada para agarrar o oponente antes da execução do golpe ou deverá permanecer em condições de executar uma defesa ou um soco logo na sequência da cotovelada.

6.3.1.3 É importante salientar que as técnicas de cotoveladas terão mais eficiência se realizadas com movimento de tronco (rotação, flexão e extensão) de quem as aplicar. Um detalhe muito importante é que para execução da cotovelada a mão executante não deve estar fechada, uma vez que a musculatura contraída limita o movimento.

6.3.2 COTOVELADA ASCENDENTE

6.3.2.1 Situação inicial: o militar estará na posição de base de combate, próximo ao seu oponente.

6.3.2.2 Execução:

a) Golpe aplicado com o cotovelo do lado dominante ou do lado secundário, normalmente direcionado ao queixo ou ao rosto do oponente (caso ele esteja com o corpo inclinado à frente).

b) O combatente executará uma leve flexão do tronco e, na sequência, a extensão completa do corpo. Simultaneamente, projetar o cotovelo, de baixo para cima, com energia, em direção ao alvo selecionado (Fig 97).



Fig 97 - Cotovelada ascendente - Execução

6.3.3 COTOVELADA DESCENDENTE

6.3.3.1 Situação inicial: o militar estará na posição de base de combate, próximo ao seu oponente.

6.3.3.2 Execução:

a) Golpe aplicado com o cotovelo do lado dominante ou do lado secundário, de cima para baixo, normalmente direcionado à parte posterior da cabeça ou às costas do oponente.

b) O combatente, com a mão que não executará o golpe, deverá apoiar nas costas do oponente e forçar para baixo, fazendo com que ele flexione o tronco à frente. Na sequência, executará a extensão completa do corpo e levantará o cotovelo que executará o ataque (Fig 98).

c) Em seguida, deverá baixar o cotovelo, com energia, atingindo o alvo selecionado (Fig 99).

Observação: essa técnica pode ser utilizada como um contra golpe quando o oponente flexiona o tronco à frente durante um ataque às pernas tentando uma projeção.



Fig 98 - Cotovelada descendente - Execução



Fig 99- Cotovelada descendente - Execução

6.3.4 COTOVELADA EM ROTAÇÃO DA DIREITA PARA A ESQUERDA

6.3.4.1 Situação inicial: o militar estará na posição de base de combate, próximo ao seu oponente.

6.3.4.2 Execução:

a) O golpe será aplicado com o cotovelo do lado dominante, normalmente direcionado à parte lateral da cabeça do oponente.

b) O combatente realizará a preparação do golpe, levantando seu braço e levando o cotovelo para a retaguarda, auxiliado por uma ligeira rotação do tronco (Fig 100). O militar, com a mão secundária, poderá segurar a cabeça do oponente, sendo esta uma variação da técnica.

c) Em seguida, deverá executar uma potente rotação do tronco no sentido do golpe, levanto o cotovelo, com energia, até o alvo selecionado (Fig 101).



Fig 100 - Cotovelada em rotação - Execução



Fig 101- Cotovelada em rotação - Execução

6.3.5 COTOVELADA EM ROTAÇÃO DA ESQUERDA PARA A DIREITA

6.3.5.1 Situação inicial: o militar estará na posição de base de combate, próximo ao seu oponente.

6.3.5.2 Execução:

a) O golpe será aplicado com o cotovelo do lado dominante, normalmente direcionado à parte lateral da cabeça do oponente.

b) Inicialmente, o combatente executará um giro do tronco para a esquerda e, simultaneamente, deverá levantar o cotovelo do braço dominante posicionando-o à frente do rosto (Fig 102).

c) Em seguida, deverá executar uma potente rotação do tronco no sentido do golpe, levanto o cotovelo, com energia, até o alvo selecionado (Fig 103).

d) Essa técnica poderá ser empregada como a continuação de um soco em rotação ou de uma cotovelada da direita para a esquerda, aproveitando-se o posicionamento do corpo para executar a cotovelada da esquerda para a direita enquanto o corpo retorna à posição inicial.


Fig 102 - Cotovelada em rotação - Execução


Fig 103 - Cotovelada em rotação - Execução

6.4 CABEÇADA

6.4.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Consiste em atingir o adversário com a parte superior da testa. A cabeçada deve ser sempre direcionada aos pontos mais vulneráreis do rosto do oponente (nariz e lábios) de modo a causar maior trauma.

6.4.2 CABEÇADA FRONTAL

6.4.2.1 Situação inicial: o militar estará na posição de base de combate, próximo ao seu oponente.

6.4.2.2 Execução:

a) Segurar com as duas mãos a parte posterior da cabeça do oponente.

b) Realizar uma enérgica flexão do tronco, mantendo o pescoço rígido, e levar a cabeça de encontro ao alvo. Ao mesmo tempo, o militar deverá trazer a cabeça do oponente de encontro à sua cabeça para aumentar a potência do golpe (Fig 104).



Fig 104 - Cabeçada frontal - Execução

6.5 CHUTES

6.5.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Consistem em golpes executados com os pés. Sua execução é, em geral, mais lenta que a execução dos socos, contudo, possuem maior potência e maior poder de impacto. Os chutes, para serem empregados com eficiência, requerem um maior nível de treinamento. Para sua utilização, o combatente necessitará de equilíbrio, flexibilidade e agilidade.

6.5.2 CHUTE FRONTAL

6.5.2.1 Situação inicial: posição de base de combate.
6.5.2.2 Execução:
a) O combatente elevará o joelho da perna que está à retaguarda, de modo que este atinja a altura dos quadris. O calcanhar deverá se aproximar das nádegas. O pé ficará voltado para frente e os dedos para cima (Fig 105).
b) Em seguida, distende-se violentamente a perna, descrevendo com o pé um semicírculo, como se fosse a ação de um chicote. Durante este movimento, os quadris devem ser lançados para frente com a finalidade de aumentar a potência do golpe (Fig 106).
c) Imediatamente após a execução do golpe, a perna deverá ser retraída, voltando imediatamente à situação inicial.
d) Durante toda a execução da técnica os braços serão mantidos na posição de guarda.
e) O chute frontal pode ter como alvo os joelhos, os órgãos genitais e o estômago do oponente.

Observação: caso não haja espaço suficiente para aplicar o chute frontal com a potência necessária para causar algum trauma no oponente, a técnica pode ser utilizada para empurrar o adversário e ganhar espaço para atacar ou defender. Nesse caso, é possível utilizar, também, a perna que está à frente.


Fig 105 - Chute frontal - Execução


Fig 106- Chute frontal - Execução

6.5.3 CHUTE LATERAL

6.5.3.1 Situação inicial: posição de base de combate.
6.5.3.2 Execução:
a) O chute lateral é executado com o corpo perpendicular em relação ao corpo do adversário.
b) Inicialmente, o combatente elevará o joelho da perna que está à retaguarda, de modo que este atinja a altura dos quadris (Fig 107).
c) Em seguida, a perna será lateralmente distendida com energia. Simultaneamente, a perna de apoio, semiflexionada, fará um giro de aproximadamente 90º no sentido inverso do golpe, possibilitando o correto posicionamento do corpo e a manutenção do equilíbrio (Fig 108).
d) O tronco deve ser mantido na vertical e o rosto voltado para direção do alvo. Os braços devem permanecer em guarda.
e) Após esta ação, a perna será retraída e o corpo retornará à posição de base de combate.
f) Esta técnica pode ser empregada com ambas as pernas e pode ser utilizada contra qualquer parte do corpo do adversário.

Observação: assim como o chute frontal, essa técnica também pode ser utilizada para empurrar o adversário e ganhar espaço para atacar ou defender.


Fig 107 - Chute lateral - Execução


Fig 108 - Chute lateral - Execução

6.5.4 CHUTE CIRCULAR

6.5.4.1 Situação inicial: posição de base de combate.

6.5.4.2 Execução:

a) Inicialmente, o combatente elevará o joelho da perna que está à retaguarda, de modo que este atinja a altura dos quadris (Fig 109).

b) A seguir, gira-se o quadril na direção do golpe e distende-se com energia a perna executante, de modo que o pé descreva um arco de círculo. A perna de apoio se mantém semiflexionada, realizando uma rotação (aproximadamente 90º) no mesmo sentido do movimento dos quadris (Fig 110).

c) Ao final do movimento, o oponente será atingido com a canela ou o peito do pé. Logo em seguida, a perna será retraída e o corpo retornará à posição de base de combate.

d) Durante toda a execução da técnica os braços serão mantidos na posição de guarda.

e) Esta técnica é mais empregada contra as regiões laterais do corpo do adversário, não é impeditivo utilizá-la em outras regiões.


Fig 109 - Chute circular - Execução


Fig 110- Chute circular - Execução

6.5.5 CHUTE PARA TRÁS

6.5.5.1 Situação inicial: posição de base de combate.
6.5.5.2 Execução:
a) Inicialmente, eleva-se o joelho da perna que está à retaguarda e, simultaneamente, gira-se a cabeça sobre o ombro na direção do alvo (Fig 111).
b) Em seguida, inclina-se o tronco para frente, distendendo a perna para a retaguarda, realizando movimento semelhante a um “coice” (Fig 112).



Fig 111 - Chute para trás - Execução



Fig 112- Chute para trás - Execução

6.6 JOELHADAS

6.6.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

- São golpes desferidos com o joelho, com a patela ou com a área circundante. É um golpe bastante contundente e, geralmente, é empregado quando se está próximo ou agarrado com o adversário.

6.6.2 JOELHADA FRONTAL

6.6.2.1 Situação inicial: posição de base de combate.
6.6.2.2 Execução:
a) O combatente deverá segurar com as duas mãos nos ombros, na nuca ou atrás da cabeça do oponente (de acordo com o alvo a ser atingido com a joelhada) e puxá-lo para frente, fazendo com que ele venha de encontro ao golpe (Fig 113).
b) Na sequência, elevará o joelho à frente do corpo com energia, projetando o quadril na direção do oponente para aumentar a potência do golpe (Fig 114).
c) A joelhada frontal poderá ter como alvo os órgãos genitais, o estômago ou o rosto do oponente.

Observação: esta técnica também pode ser executada com salto. Nesse caso, o executante deverá, ao mesmo tempo em que puxa o oponente, saltar com o joelho elevado em direção a seu alvo, aumentando o poder de impacto do golpe.


Fig 113 - Joelhada frontal - Execução


Fig 114- Joelhada frontal - Execução

6.6.3 JOELHADA LATERAL

6.6.3.1 Situação inicial: posição de base de combate.

6.6.3.2 Execução:

a) O combatente deverá segurar com as duas mãos nos ombros ou na nuca do oponente e puxá-lo para frente, fazendo com que ele venha de encontro ao golpe (Fig 115).

b) Na sequência, elevará o joelho lateralmente e executará uma rotação do quadril na direção do oponente, atingindo-o na parte lateral do corpo (Fig 116).


Fig 115 - Joelhada lateral - Execução


Fig 116- Joelhada lateral - Execução

6.7 COMBINAÇÕES DE GOLPES

6.7.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

6.7.1.1 São sequências de golpes realizadas em rápida sucessão. Se a combinação inclui somente socos, ela é chamada de combinação de socos. Se inclui apenas chutes, é chamada de combinação de chutes. Se a combinação incluir técnicas variadas (socos, chutes, cotovelas e joelhadas), será denominada combinação mista.

6.7.1.2 Existem diversas combinações possíveis de serem executadas, variando de acordo com o nível de conhecimento e habilidade do combatente.

6.7.1.3 A seguir, alguns exemplos de combinações serão listados. A elas pode-se acrescentar, ainda, trocas de base e deslocamentos. Outras combinações que utilizem os golpes traumáticos podem ser planejadas e praticadas.

6.7.2 COMBINAÇÕES DE SOCO

a) Soco frontal - soco direto;
b) Soco em rotação (utilizando a mão secundária) - soco ascendente;
c) Soco frontal - soco direto - soco em rotação;
d) Soco frontal - soco direto - soco ascendente (utilizando a mão secundária) - soco em rotação.

6.7.3 COMBINAÇÕES DE CHUTE

a) Chute frontal - chute circular;
b) Chute lateral - chute circular;
c) Chute frontal (utilizando a perna que está à frente) - chute circular.

Observação: para a execução das duas primeiras combinações deve-se executar a troca da base após o primeiro chute. Dessa forma, a perna que estava à retaguarda e executa a ação do primeiro golpe, ao invés de retornar para trás, deverá ser mantida à frente (resultando na troca da base). Assim, o segundo chute será executado com a outra perna que, agora, estará à retaguarda. Já na terceira combinação, a técnica inicial (executada com a perna da frente) é empregada para bloquear o avanço do oponente ou para ganhar espaço antes da realização do segundo chute.

6.7.4 COMBINAÇÕES MISTAS

a) Soco frontal - soco direto - cotovelada da direita para a esquerda;
b) Chute frontal - aproximação - soco ascendente (utilizando a mão secundária) - soco em rotação;
c) Chute circular - aproximação - soco frontal - soco direto -aproximação - joelhada frontal - cotovelada de cima para baixo.

Observação: conforme já foi explanado nesse capítulo, cada técnica possui uma distância ideal para emprego. Assim, para a execução de uma combinação mista, de acordo com a técnica empregada, será necessário ajustar a distância para o oponente, aproximando-se ou afastando-se dele.

6.8 SUGESTÃO DE TREINAMENTO:

6.8.1 Esse assunto deve ser alvo das instruções após os capítulos I, II, III e IV.
6.8.2 Utilizar dois tempos de instrução para a prática de socos, cotoveladas e cabeçadas e mais dois tempos de instrução para a prática de chutes, joelhadas e combinações.
6.8.3 A partir da sessão de treino seguinte, os golpes traumáticos devem ser praticados durante o aquecimento específico, até que os movimentos sejam realizados da forma correta e com naturalidade.
6.8.4 Quando esse nível de desempenho for atingido, o treinamento durante o aquecimento pode ser realizado esporadicamente para a manutenção dos padrões.

CAPÍTULO VII

TÉCNICAS DE PROJEÇÃO

7.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

7.1.1 São técnicas que têm por finalidade realizar a projeção do adversário sobre o solo. Devem ser empregadas quando a distância entre os combatentes for reduzida e existir a possibilidade de agarrar o oponente para projetá-lo ou, ainda, como sequência de um ataque ou de uma defesa.

7.1.2 São classificadas em técnicas de perna, de quadril e de braço, de acordo com as partes do corpo empregadas para a ação principal da técnica.

7.1.3 Cada uma das técnicas, para seu aprendizado e treinamento, pode ser dividida em três fases:
a) Desequilíbrio: consiste em puxar ou empurrar o adversário para a direção adequada à execução de cada técnica.
b) Posicionamento do corpo: é a preparação para a projeção por meio do correto posicionamento do corpo para a ação final do golpe.
c) Projeção: é a ação final do golpe que levará o adversário ao solo.

7.1.4 A seleção da técnica mais eficiente para as diferentes situações leva em consideração as ações realizadas pelo oponente, visto que é necessário aproveitar a força empregada por este adversário contra ele mesmo. Dessa forma, se o militar é empurrado pelo oponente, deve aproveitar este impulso para frente e aplicar uma técnica cujo desequilíbrio do adversário seja para frente. Caso seja puxado, o militar pode aplicar alguma das técnicas que necessitem do desequilíbrio do adversário para trás.

7.2 TÉCNICAS DE PERNAS

7.2.1 GANCHO EXTERNO (Tipo I)

- Objetivo: varrer externamente uma das pernas do adversário.
a) Situação inicial: posição de pé. Com a mão esquerda, segurar o braço direito do adversário por baixo do cotovelo e, com a mão direita, segurar o pescoço do adversário, na altura da nuca (Fig 117).
b) Desequilíbrio: empurrar o oponente para trás e para direita, fazendo com que ele fique com todo o peso do corpo sobre a perna direita (Fig 118).

Observação: a direção do desequilíbrio (para trás, para frente, para esquerda ou para a direita) tem como referência o adversário, ou seja, a frente, a retaguarda, a direita ou a esquerda do oponente. Essa consideração é válida para todas as técnicas de projeção.



Fig 117 - Técnica de perna - Gancho externo (Tipo I) - Situação inicial



Fig 118 - Técnica de perna - Gancho externo (Tipo I) - Execução

c) Posicionamento do corpo: ao mesmo tempo em que empurra o adversário, o combatente dá um passo em diagonal à frente com a perna esquerda, levando seu corpo de encontro ao peito do oponente (Fig 118). Em seguida, leva à frente a perna direita distendida e, com energia, varre a perna direita do adversário na parte posterior do joelho (Fig 119).

d) Projeção: a ação da batida da perna direita deverá prosseguir para a retaguarda (levantando a perna do oponente) e, simultaneamente, o combatente deverá flexionar seu tronco à frente até que o adversário perca o equilíbrio e seja projetado (Fig 120).



Fig 119 - Técnica de perna - Gancho externo (Tipo I) - Execução



Fig 120 - Técnica de perna - Gancho externo (Tipo I) - Execução

e) Posição final: após a projeção, o combatente deve continuar segurando o braço direito do oponente, mantendo o controle sobre o adversário que estará no chão e, se houver necessidade, poderá finalizar a técnica com um golpe traumático ou prosseguir com o combate no solo (Fig 121).



Fig 121 Técnica de perna - Gancho externo (tipo I) - Posição final

7.2.2 GANCHO EXTERNO (Tipo II)

- Objetivo: fazer um gancho externamente em uma das pernas do adversário.

a) Situação inicial: posição de pé. Com a mão esquerda, segurar o braço direito do adversário por baixo do cotovelo e, com a mão direita, segurar o pescoço do adversário, na altura da nuca (Fig 122).

b) Desequilíbrio: empurrar o oponente para trás e para direita, fazendo com que ele fique com todo o peso do corpo sobre a perna direita (Fig 123).

Observação: a direção do desequilíbrio (para trás, para frente, para esquerda ou para a direita) tem como referência o adversário, ou seja, a frente, a retaguarda, a direita ou a esquerda do oponente. Essa consideração é válida para todas as técnicas de projeção.



Fig 122 - Técnica de perna - Gancho externo (Tipo II) - Situação inicial



Fig 123 Técnica de perna - Gancho externo (Tipo II) - Execução

c) Posicionamento do corpo: ao mesmo tempo em que empurra o adversário, o combatente dá um passo em diagonal à frente com a perna esquerda, levando seu corpo de encontro ao peito do oponente (Fig 123). Em seguida, leva à frente a perna esquerda distendida (Fig 124) e faz um gancho na perna direita do adversário na parte posterior do joelho (Fig 125).



Fig 124 -Técnica de perna - Gancho externo (Tipo II) - Execução



Fig 125 -Técnica de perna - Gancho externo (Tipo II) - Execução

d) Projeção: a ação do gancho da perna direita deverá prosseguir para a retaguarda (levantando a perna do oponente) e, simultaneamente, o combatente deverá flexionar seu tronco à frente até que ambos percam o equilíbrio projetando o adversário e caindo por cima do mesmo (Fig 126).



Fig 126 -Técnica de perna - Gancho externo (Tipo II) - Posição final

Observação: após a projeção, o combatente deve buscar realizar alguma finalização com um golpe traumático, estrangulamento ou forçamento de articulação, mantendo o controle sobre o adversário que estará no chão, se houver necessidade, poderá prosseguir com o combate no solo.

7.2.3 GANCHO INTERNO

- Objetivo: varrer internamente uma das pernas do adversário.

a) Situação inicial: mesma da técnica anterior. Para o treinamento, o militar que for receber o golpe pode estar com a perna esquerda à frente a fim de facilitar a execução da técnica (Fig 127).

b) Desequilíbrio: empurrar o oponente para trás e para esquerda, fazendo com que ele fique com todo o peso do corpo sobre a perna esquerda. Mão direita, apoiando no ombro, empurra para trás enquanto a mão esquerda força o cotovelo do oponente para cima, desequilibrando-o para a esquerda (Fig 128).



Fig 127 - Técnica de perna - Gancho interno - Situação inicial



Fig 128 -Técnica de perna - Gancho interno - Execução

c) Posicionamento do corpo: ao mesmo tempo em que executa o desequilíbrio, o combatente avança o pé direito em direção ao centro da linha imaginária que une os pés de seu oponente (Fig 128). Em seguida, aproxima o pé esquerdo do

pé direito e avança novamente o pé direito, introduzindo-o entre as pernas do adversário e varrendo a parte posterior da perna esquerda do oponente para fora e para trás, em um movimento circular (Fig 129).
d) Projeção: após a ação da perna, executa-se uma rotação enérgica do tronco no sentido do movimento da perna direita, acompanhando com o giro da cabeça. O desequilíbrio e o movimento da perna continuam até que o oponente perca o apoio no solo e seja projetado (Fig 130).



Fig 129 -Técnica de perna - Gancho interno - Execução



Fig 130-Técnica de perna - Gancho interno - Execução

e) Situação final: ao final do movimento, para que a técnica seja mais eficiente, o combatente pode cair com seu corpo sobre o oponente, causando maior trauma e possibilitando a continuação do combate no solo (Fig 131).

Observação: na fase inicial do treinamento, deve-se evitar cair em cima do companheiro.


Fig 131 -Técnica de perna - Gancho interno - Execução

7.3 TÉCNICAS DE QUADRIL

7.3.1 ENVOLVENDO A CINTURA

- Objetivo: projetar o adversário sobre o quadril.
a) Situação inicial: posição de pé. Com a mão esquerda, segurar o braço direito do adversário por baixo do cotovelo e, com a mão direita, segurar o pescoço do adversário, na altura da nuca (Fig 132).
b) Desequilíbrio: puxar o oponente para frente e para cima, fazendo com que ele fique apoiado nas pontas dos pés (Fig 133).



Fig 132 - Técnica de quadril (cintura) - Situação inicial



Fig 133 - Técnica de quadril (cintura) - Execução

c) Posicionamento do corpo: ao mesmo tempo em que realiza o desequilíbrio, executar um passo para frente com o pé direito, aproximando-o do pé direito do oponente (aproximadamente um palmo de distância) e, logo em seguida, envolver a cintura do adversário com o braço direito (Fig 134). Na sequência, executar um giro para a esquerda, fazendo pivô sobre a perna direita e descrevendo um arco de círculo para trás com a perna esquerda (Fig 135). Ao final do giro, o combatente estará posicionado de costas para o seu oponente, com as pernas semiflexionadas e com os joelhos e pés voltados para frente. A coluna deverá permanecer na vertical e o braço esquerdo deverá puxar o braço direito do adversário, mantendo o desequilíbrio para frente (Fig 136). Nessa situação, é importante que o combatente mantenha o corpo de seu adversário bem junto às suas costas.



Fig 134- Técnica de quadril (cintura) - Execução



Fig 135 - Técnica de quadril (cintura) - Execução



Fig 136 - Técnica de quadril (cintura) - Execução

d) Projeção: para a projeção, o combatente deverá retirar o oponente do solo, realizando a extensão das pernas, e flexionar o tronco para frente (Fig 137). Quando o adversário estiver com o corpo em suspensão, realizar uma rotação de tronco para a esquerda, puxando seu braço direito para frente e para baixo, até que ele seja inteiramente projetado no solo.

e) Situação final: após a projeção, o combatente deve continuar segurando o braço direito do oponente, mantendo o controle sobre o adversário que estará no chão e, se houver necessidade, poderá finalizar a técnica com um golpe traumático ou prosseguir com o combate no solo (Fig 138).

Observação: na fase inicial dos treinamentos, deve-se procurar segurar o companheiro no momento em que ele for projetado a fim de diminuir o impacto.



Fig 137- Técnica de quadril (cintura)
- Execução



Fig 138 Técnica de quadril (cintura)
- Situação final

7.3.2 ENVOLVENDO O PESCOÇO

Objetivo: projetar o adversário sobre o quadril.
a) Situação inicial: a mesma da técnica anterior (Fig 139).
b) Desequilíbrio: idêntico à ação da técnica anterior (Fig 140).



Fig 139 - Técnica de quadril
(pescoço) - Situação inicial



Fig 140 -Técnica de quadril
(pescoço) - Execução

c) Posicionamento do corpo: difere da técnica anterior somente em relação ao trabalho do braço direito que deverá envolver o pescoço do adversário (Fig 141 a 143).


Fig 141 -Técnica de quadril (pescoço) - Execução



Fig 142 -Técnica de quadril (pescoço) - Execução



Fig 143 -Técnica de quadril (pescoço) - Execução

d) Projeção: executar as mesmas ações da técnica anterior (Fig 144).

e) Situação final: a mesma da técnica anterior (Fig 145).

Observação: na fase inicial dos treinamentos, deve-se procurar segurar o companheiro no momento em que ele for projetado a fim de diminuir o impacto.



Fig 144 -Técnica de quadril (pescoço) - Execução


Fig 145-Técnica de quadril (pescoço) - Situação final

7.3.3 VARRENDO O ADVERSÁRIO COM A COXA

- Objetivo: projetar o adversário sobre o quadril, auxiliando com a ação da perna.
a) Situação inicial: a mesma da técnica anterior (Fig 146).
b) Desequilíbrio: idêntico à ação da técnica anterior (Fig 147).


Fig 146 - Técnica de quadril (varrendo com a coxa) - Situação inicial



Fig 147 - Técnica de quadril (varrendo com a coxa) - Execução

c) Posicionamento do corpo: idêntico à ação da técnica anterior (Fig 148 a 150).



Fig 148 - Técnica de quadril (varrendo com a coxa) - Execução



Fig 149 - Técnica de quadril (varrendo com a coxa) - Execução



Fig 150 - Técnica de quadril (varrendo com a coxa) - Execução

d) Projeção: para a projeção, o combatente deverá, ao mesmo tempo em que começa a retirar o oponente do solo (realizando a extensão de perna e a flexão do tronco), levar sua perna direita a frente (Fig 151). Na sequência, deverá varrer com energia a perna do adversário (na altura da coxa direita) utilizando sua perna direita distendida (Fig 152). Quando o adversário estiver com o corpo em suspensão, realizar uma rotação de tronco para a esquerda, puxando seu braço direito para frente e para baixo até que ele seja inteiramente projetado no solo.



Fig 151 - Técnica de quadril (varrendo com a coxa) - Execução



Fig 152- Técnica de quadril (varrendo com a coxa) - Execução

e) Situação final: a mesma da técnica anterior (Fig 153).

Observação: na fase inicial dos treinamentos, deve-se procurar segurar o companheiro no momento em que ele for projetado a fim de diminuir o impacto.



Fig 153 - Técnica de quadril (varrendo com a coxa) - Situação final

7.4 TÉCNICAS DE BRAÇO

7.4.1 PROJEÇÃO POR CIMA DO BRAÇO

- Objetivo: projetar o adversário sobre o quadril, com o auxílio da ação do braço.

a) Situação inicial: a mesma da técnica anterior (Fig 154).

b) Desequilíbrio: idêntico à ação da técnica anterior (Fig 155).


Fig 154 - Técnica de braço - Projeção por cima do braço - Situação inicial



Fig 155 - Técnica de braço - Projeção por cima do braço - Execução

c) Posicionamento do corpo: ao mesmo tempo em que realiza o desequilíbrio, executar um passo para frente com o pé direito, aproximando-o do pé direito do oponente (aproximadamente um palmo de distância) e, logo em seguida, posicionar a parte interna da articulação do cotovelo direito abaixo da axila direita do oponente (Fig 156). Na sequência, executar um giro para a esquerda, fazendo pivô sobre a perna direita e descrevendo um arco de círculo para trás com a perna esquerda (Fig 157).
Ao final do giro, o combatente estará posicionado de costas para o seu oponente, com as pernas semiflexionadas e com os joelhos e pés voltados para frente. A coluna deverá permanecer na vertical e o braço esquerdo deverá puxar o braço direito do adversário, mantendo o desequilíbrio para frente (Fig 158). Nessa situação, é importante que o combatente mantenha o corpo de seu adversário bem junto às suas costas.



Fig 156 - Técnica de braço - Projeção por cima do braço - Execução



Fig 157 - Técnica de braço - Projeção por cima do braço - Execução



Fig 158 - Técnica de braço - Projeção por cima do braço - Execução

d) Projeção: para a projeção, o combatente deverá retirar o oponente do solo, realizando a extensão das pernas, e flexionar o tronco para frente (Fig 159). Quando o adversário estiver com o corpo em suspensão, realizar uma rotação de tronco para a esquerda, puxando o braço direito do oponente para frente e para baixo até que ele seja inteiramente projetado no solo. Nessa ação, utilizar a mão esquerda para a continuação do desequilíbrio e o braço direito auxiliar na puxada e no direcionamento do corpo do adversário.
e) Situação final: a mesma da técnica anterior (Fig 160).

Observação: na fase inicial dos treinamentos, deve-se procurar segurar o companheiro no momento em que ele for projetado a fim de diminuir o impacto.



Fig 159 - Técnica de braço - Projeção por cima do braço - Execução



Fig 160 - Técnica de braço - Projeção por cima do braço - Situação final

7.4.2 PROJEÇÃO UTILIZANDO OS DOIS BRAÇOS

- Objetivo: projetar o adversário pelas pernas utilizando os dois braços.
a) Situação inicial: a mesma da técnica anterior (Fig 161). Pode-se, também, adotar uma posição inicial mais distante do oponente, sem que tenha sido estabelecido o contato (Fig 162).



Fig 161 - Técnica de braço - Utilizando os dois braços - Situação inicial



Fig 162 - Técnica de braço - Utilizando os dois braços - Situação inicial

b) Posicionamento do corpo: executar um passo a frente com o pé direito, posicionando-o entre os pés do adversário. Logo em seguida, flexionar as pernas, abaixar o corpo e posicionar as mãos atrás dos joelhos do oponente (Fig 163). A cabeça do combatente estará posicionada ao lado do corpo do adversário e o ombro direito irá de encontro à barriga do oponente para possibilitar a execução do desequilíbrio (Fig 164). Caso a posição inicial seja afastada do oponente, o executante deverá realizar uma aproximação rápida que permita o posicionamento do corpo.



Fig 163 - Técnica de braço - Utilizando os dois braços - Execução



Fig 164 - Técnica de braço - Utilizando os dois braços - Execução

c) Desequilíbrio: no caso dessa técnica, o desequilíbrio será executado para trás, empurrando o adversário com o ombro, mas apenas após o posicionamento do corpo (Fig 165).



Fig 165 - Técnica de braço - Utilizando os dois braços - Execução

d) Projeção: para a projeção, o combatente deverá continuar o desequilíbrio com o ombro para trás e, ao mesmo tempo, puxar as duas pernas do adversário para cima, tirando-o do chão e executando a projeção (Fig 166).
e) Situação final: ao final do movimento, o combatente estará segurando as duas pernas do adversário, tendo a possibilidade de ultrapassar sua guarda para executar um golpe traumático ou prosseguir com o combate no solo (Fig 167).



Fig 166 - Técnica de braço - Utilizando os dois braços - Execução



Fig 167 Técnica de braço - Utilizando os dois braços - Situação final

Observações:
- na fase inicial dos treinamentos, a fim de diminuir o impacto, deve-se evitar retirar o companheiro do solo antes da projeção. Até que os militares ganhem confiança na execução da queda para trás, é aconselhável apenas segurar suas pernas e empurrá-lo para retaguarda com o ombro.
- esta técnica também pode ser realizada segurando-se apenas uma das pernas do oponente. Nesse caso, o combatente deverá agarrar com as duas mãos a perna que o adversário deixar à frente e executar o desequilíbrio para trás e para o lado da perna que ficar como apoio (Fig 168).



Fig 168 - Variação da técnica de braço - Utilizando os dois braços - Execução (segurando apenas uma das pernas)

7.5 SUGESTÃO DE TREINAMENTO

7.5.1 Utilizar dois tempos de instrução para a aprendizagem básica de todos os movimentos. Utilizar mais dois tempos de instrução para a ratificação da aprendizagem.

7.5.2 A partir da próxima sessão de treino, as técnicas de projeção poderão ser praticadas como parte do aquecimento específico das sessões de aprendizagem ou como trabalho principal em sessões de treinamento.

7.5.3 Inicialmente as técnicas deverão ser executadas por tempos e, de acordo com o desenvolvimento dos instruendos, passarão a ser executadas por completo.

7.5.4 É importante que, de início, seja priorizada a correta execução da técnica em detrimento da velocidade de execução. A partir do momento em que os instruendos conseguirem executar corretamente as técnicas, deve-se aumentar a velocidade de execução. Deve-se, também, executar o treinamento em movimento.

7.5.5 Quando os instruendo possuírem bom domínio das técnicas de projeção e tiverem condições de executar as quedas e rolamentos com eficiência, ao final das sessões de treino o instrutor poderá realizar a prática livre.

CAPÍTULO VIII

TÉCNICAS DE COMBATE NO SOLO, ESTRANGULAMENTO E FORÇAMENTO DE ARTICULAÇÕES

8.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

8.1.1 O CCC geralmente tem início com os dois oponentes em pé e com o emprego de golpes traumáticos ou armas brancas.

8.1.2 Após a execução de um golpe que atinja um ponto vulnerável ou após o emprego de uma técnica de projeção, o oponente cairá no chão e, a partir daí, o combate poderá prosseguir no solo. Nessa situação, serão empregadas as técnicas de domínio no solo e poderão ser executados golpes traumáticos, estrangulamentos ou forçamentos de articulação. Em outros casos, estrangulamentos e forçamentos de articulação poderão ser executados a partir da posição de pé.

8.1.3 É importante que o militar saiba discernir se, na situação de combate que ele se encontra, é válido ou não manter ou levar o combate para o solo. Deverá considerar a quantidade de oponentes, o local do combate, a habilidade do adversário, a finalidade da missão e outros fatores situacionais.

8.2 POSIÇÕES FUNDAMENTAIS DE COMBATE NO SOLO

8.2.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

8.2.1.1 As técnicas básicas de combate no solo têm a finalidade de possibilitar o posicionamento mais adequado do corpo para a finalização do combate executado no chão.

8.2.1.2 As posições e movimentações apresentadas são de suma importância para a execução correta e segura das técnicas demonstradas posteriormente e facilitarão as variações e mudanças de posições durante o treinamento e o combate. Também são importantes para a fuga e a defesa de outras técnicas apresentadas neste caderno de instrução.

8.2.2 SAÍDA DE QUADRIL (Exercício Educativo)

- O exercício de saída de quadril deve ser executado como aquecimento específico sempre que a sessão de treinamento tenha técnicas de domínio no solo.

a) Situação inicial: com o militar deitado na posição de decúbito dorsal e as pernas flexionadas (Fig 169).

b) Execução:

- flexionar o tronco para o lado direito dando impulso para trás com as pernas, ao mesmo tempo em que o quadril é projetado para o lado esquerdo;
- os braços são estendidos à frente como se estivessem empurrando o adversário (Fig 170); e
- na sequência, girar o corpo para o lado esquerdo e repetir o movimento do outro lado.

Observação: esse movimento de fuga de quadril é empregado em diversas técnicas de combate no solo, seja para defender-se e ganhar espaço em relação ao adversário, seja para posicionar o corpo a fim de executar técnicas de estrangulamento ou de forçamento de articulação.



Fig 169 - Combate no solo - Saída de quadril - Situação inicial



Fig 170 - Combate no solo - Saída de quadril - Execução

8.2.3 GUARDA DE PERNAS

8.2.3.1 É uma posição neutra que possibilita a execução de ações defensivas e ofensivas por parte do militar que a executa (Fig 171 e 172).

8.2.3.2 O militar que se encontra por baixo (executando a posição de guarda) deverá manter o adversário entre suas pernas, evitando que ele escape (executando uma passagem de guarda) e chegue à posição de domínio lateral ou montada.

8.2.3.3 A partir da posição de guarda, é possível atacar o oponente através da execução de técnicas de estrangulamento, de forçamento de articulação ou da realização de uma raspagem para virar o adversário e dominá-lo no solo.

8.2.3.4 A guarda de pernas pode ser:
- fechada: quando o militar envolve completamente seu oponente com as pernas, prendendo seus pés às costas do adversário (Fig 171); e
- aberta: quando o adversário encontra-se entre as pernas do militar que está no solo, contudo não há o cruzamento dos pés à retaguarda (Fig 172). Podem ocorrer diversas variações dessa guarda.


Fig 171 - Combate no solo - Guarda de pernas - Fechada


Fig 172 - Combate no solo - Guarda de pernas - Aberta

8.2.4 POSIÇÃO DE DOMÍNIO LATERAL

8.4.2.1 É uma posição empregada para dominar o oponente no solo. O combatente deverá se posicionar perpendicularmente em relação ao seu adversário que estará deitado em decúbito dorsal.

8.4.2.2 O militar que estiver por cima deverá se manter apoiado sobre os joelhos, com o quadril próximo ao solo. O braço esquerdo do combatente passará por baixo do pescoço do adversário e a palma da mão esquerda será apoiada no chão. O braço direito passará sob a axila direita do oponente e a palma da mão também será apoiada no chão (Fig 173).

8.4.2.3 Para fixar o oponente no solo, o militar deverá apoiar seu peito sobre o ombro direito do adversário e forçá-lo contra o solo. Normalmente, quem está por cima está em vantagem e tem condições de desferir golpes traumáticos e aplicar forçamentos de articulações ou estrangulamentos.

8.2.4.4 A partir da posição de domínio lateral é possível passar para a posição de montada pela frente, apoiando o joelho direito sobre a barriga do oponente e, na sequência, passando esse joelho para o outro lado do adversário.


Fig 173 - Combate no solo - Posição de domínio lateral

8.2.5 POSIÇÃO DE MONTADA PELA FRENTE

8.2.5.1 Posição de grande vantagem para o militar que se encontra por cima.

8.2.5.2 Para sua execução, estando o oponente deitado em decúbito dorsal, o combatente deverá sentar-se sobre o abdômen de seu adversário, deixando os dois joelhos apoiados no solo (Fig 174).

8.2.5.3 A fim de dificultar a fuga do oponente, o militar pode utilizar os pés como "ganchos" e prendê-los por dentro das pernas de seu adversário (Fig 175).

8.2.5.4 A partir dessa posição, o combatente tem várias possibilidades de ataques (socos, cotoveladas, estrangulamentos e forçamento de articulações) e corre pouco risco de ser contra-atacado por seu oponente.



Fig 174 - Combate no solo - Posição de montada pela frente

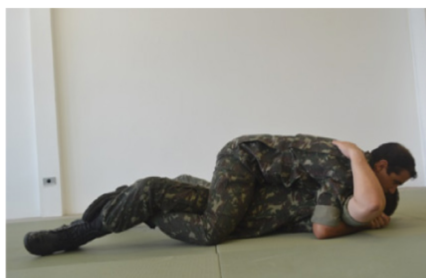


Fig 175- Combate no solo - Posição de montada pela frente - Uso dos pés como ganchos

8.2.6 POSIÇÃO DE DOMÍNIO PELAS COSTAS

8.2.6.1 A posição de domínio pelas costas proporciona ampla vantagem ao executante, pois possibilita a execução de diversas técnicas para a finalização do oponente. Pode ser executada com o adversário em decúbito dorsal (Fig 176), em decúbito ventral (Fig 177), sentado (Fig 178) ou em quatro apoios (Fig 179).

8.2.6.2 Em todos esses casos, o militar deverá se posicionar nas costas do oponente. Inicialmente, deve envolvê-lo com as duas pernas e posicionar seus pés por dentro das coxas do adversário para fixar a posição. As mãos serão utilizadas para executar a finalização (socos ou estrangulamentos).



Fig 176 - Combate no solo - Posição de domínio pelas costas - Adversário em decúbito dorsal



Fig 177- Combate no solo - Posição de domínio pelas costas - Adversário em decúbito ventral



Fig 178 Combate no solo - Posição de domínio pelas costas - Adversário sentado



Fig 179 Combate no solo - Posição de domínio pelas costas - Adversário em quatro apoios

8.2.7 PASSAGEM DE GUARDA

- Passagem de guarda são os movimentos em que o militar transpõe a posição da guarda de pernas do adversário e atinge uma posição de domínio lateral ou montada pela frente.

a) Situação inicial: com o militar dentro da guarda de pernas de seu oponente.

b) Execução: o executante deve apoiar as mãos sobre a crista ilíaca do oponente e manter o quadril dele próximo ao solo (Fig 180). Em seguida, deve-se pressionar para fora a parte interna da coxa do adversário com o cotovelo, colocar o joelho direito no cóccix do inimigo e a perna esquerda para trás (Fig 181). A guarda de pernas será aberta e o executante deve pressionar o joelho direito do adversário para baixo (Fig 182), passando a perna esquerda por cima, seguidamente, deve passar a perna direita e buscar a posição de domínio lateral (Fig 183).



Fig 180 - Combate no solo - Passagem de guarda - Execução

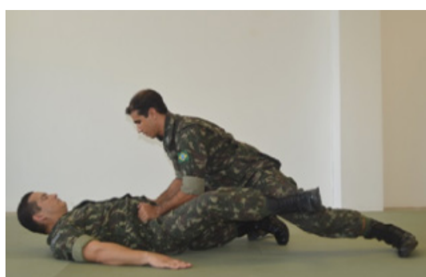
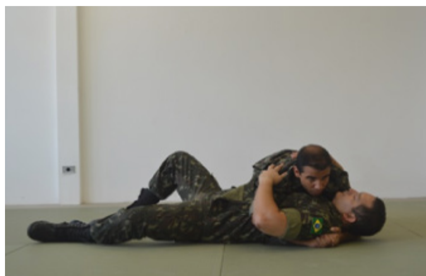


Fig 181 - Combate no solo - Passagem de guarda - Execução


Fig 183 - Combate no solo - Passagem de guarda - Execução


Fig 184 - Combate no solo - Passagem de guarda - Execução

8.2.8 RASPAGEM A PARTIR DA GUARDA

- Raspagem é o conjunto de ações em que o executante tem seu adversário dentro de sua guarda de pernas. A partir daí, realiza a inversão da posição, conduzindo-o para uma situação em que ele fique com as costas voltadas para o solo, sendo dominado pelo executante.

a) Posição inicial: o executante deve aprisionar o braço direito do oponente para a diagonal esquerda e frontal. Com a mão esquerda, o executante deve segurar as costas do adversário, trazendo-o de encontro ao seu peito (Fig 184).

b) Execução: após abrir a guarda de pernas, o agressor deve executar um movimento de tesoura com suas pernas nas pernas do adversário, direcionando-o para o braço que está dominado (Fig 185). Em seguida, o atacante deve partir para a posição de montada pela frente (Fig 186).


Fig 184 - Combate no solo - Raspagem a partir da guarda - Posição inicial

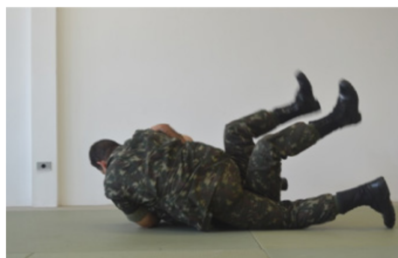

Fig 185 - Combate no solo - Raspagem a partir da guarda - Execução


Fig 186 - Combate no solo - Raspagem a partir da guarda - Indo para a posição de montada pela frente

8.2.9 SAÍDA DA MONTADA PELA FRENTE

a) Situação inicial: o executante estará dominado na posição de montada pela frente.

b) Execução: o executante deve prender o braço direito do adversário, segurando com o braço esquerdo nas costas e o braço direito aprisionando-o em direção diagonal direita. Em seguida, deve colocar seu calcanhar esquerdo calçando a perna direita do oponente (Fig 187). O executante deve fazer uma ponte sobre as escápulas e na continuação do movimento direcionar o oponente para a esquerda (Fig 188). Concomitantemente, deve girar o tronco para o lado esquerdo e cair na posição de guarda de pernas do adversário (Fig 189).



Fig 187- Combate no solo - Saída da montada pela frente - Execução



Fig 188- Combate no solo - Saída da montada pela frente - Execução

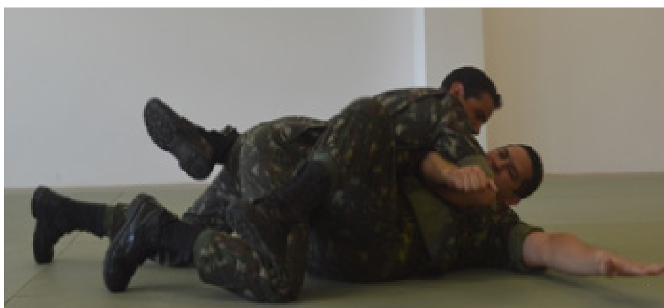


Fig 189 - Combate no solo - Saída da montada pela frente - Indo para posição de guarda de pernas do adversário

8.3 TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTO

8.3.1 ESTRANGULAMENTO COM TRIÂGULO DE PERNAS

a) Posição inicial: guarda de pernas em que o executante deverá segurar os braços do oponente

b) Execução: o executante leva o braço esquerdo do seu adversário para baixo e ergue sua perna direita até o ombro do adversário, puxando o braço direito na diagonal (Fig 190). Em seguida, coloca o pé direito na região poplítea do joelho esquerdo e flexiona a perna esquerda, semelhante a um triângulo (Fig 191). Para que a finalização ocorra com mais eficiência, o executante deve deslocar o quadril para o lado esquerdo.


Fig 190 - Estrangulamento com triângulo de pernas - Execução


Fig 191- Estrangulamento com triângulo de pernas - Execução

8.3.2 ESTRANGULAMENTO CRUZADO NA MONTADA

a) Situação inicial: posição de montada pela frente.

b) Execução:

- as mãos podem segurar a gola do oponente de três maneiras (Fig 192 a 194);
- o executante deve segurar, com uma mão, na gola do oponente o mais próximo da nuca possível e em seguida segurar o outro lado da gola mais próximo possível da outra mão, passando a segunda mão por baixo da primeira (Fig 195 e 196); e
- em seguida, o executante deve girar a parte mais externa de suas mãos no sentido do pescoço do oponente e fechar os braços num movimento de tesoura, pressionando assim a lateral do pescoço (Fig 197).


Fig 192 - Estrangulamento cruzado na montada - Execução

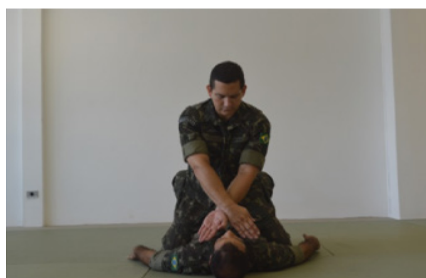

Fig 193 - Estrangulamento cruzado na montada - Execução


Fig 194 - Estrangulamento cruzado na montada - Execução

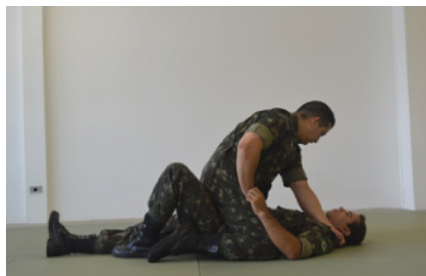

Fig 195 - Estrangulamento cruzado na montada - Execução



Fig 196 - Estrangulamento cruzado na montada - Execução



Fig 197 - Estrangulamento cruzado na montada - Execução

8.3.3 ESTRANGULAMENTO CRUZADO NA GUARDA

a) Situação inicial: posição de guarda em que o executante será quem estiver por baixo.

b) Execução: o executante deve segurar a gola do oponente e executar o giro das mãos idêntico à forma da técnica anterior (Fig 198). Para a finalização, deve subir a perna nas costas do oponente e puxá-lo com as pernas e braços de encontro ao peito (Fig 199).



Fig 198 - Estrangulamento cruzado na guarda - Execução

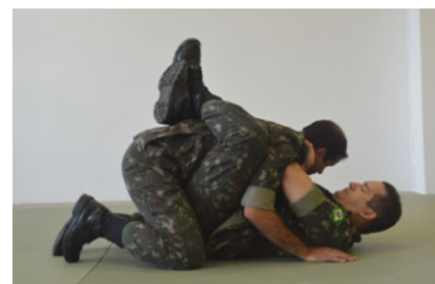


Fig 199 - Estrangulamento cruzado na guarda - Execução

8.3.4 ESTRANGULAMENTO PELAS COSTAS TIPO I

a) Situação inicial: este estrangulamento pode ser executado em pé ou no domínio pelas costas. Se executada em pé, ganha eficiência se o oponente for conduzido ao solo.

b) Execução: o executante deverá passar o braço direito pela frente do pescoço do adversário com o bordo do antebraço próximo ao rádio em contato com o pescoço. Sendo assim, encontrará a mão direita com a mão esquerda que estará repousada sobre o ombro esquerdo do adversário e com a palma voltada para cima (Fig 200). Tal união de mãos deve ser com as palmas e dedos unidos, pressionando o dorso das mãos e o polegar direito flexionado sobre o esquerdo. A cabeça do adversário deve estar presa entre o ombro direito e a cabeça do executante. O executante deve puxar seus braços de encontro ao peito e assim pressionar o pescoço do adversário. Se a técnica for executada em pé, por conta da finalização, o executante deve dar um pequeno passo para a retaguarda e

direcionar o oponente para o espaço vazio criado por esse passo e levá-lo ao solo (Fig 201 e 202). Se o adversário for mais alto, pode-se executar um “pisão” na parte posterior do joelho para facilitar a condução ao solo e o encaixe do estrangulamento.

Observação: durante os treinamentos, essa condução ao solo deve ser executada com cautela para que não haja lesão na cervical de quem estiver recebendo a técnica.



Fig 200 - Estrangulamento pelas costas (Tipo I) - Execução



Fig 201 - Estrangulamento pelas costas (Tipo I) - Execução



Fig 202 - Estrangulamento pelas costas (Tipo I) - Execução

8.3.5 ESTRANGULAMENTO PELAS COSTAS TIPO II

a) Situação inicial: essa técnica é bem parecida com a anterior e pode ser executada nas mesmas posições que ela.

b) Execução: o executante deve passar o braço direito pela frente do pescoço do oponente, igual à técnica anterior, e apoiar a mão direita (mais próxima ao cotovelo) na região do bíceps esquerdo (Fig 203). Em seguida, a mão esquerda será levada para trás da cabeça do adversário. A cabeça do oponente deve estar presa entre a cabeça e o ombro direito do executante.

c) Finalização: o executante deve puxar seus braços de encontro ao peito e forçar a cabeça do oponente para flexionar o pescoço (Fig 204). Se executada

em pé, a condução ao solo pode ser igual a da técnica Estrangulamento pelas costas Tipo I.


Fig 203 - Estrangulamento pelas costas (Tipo II) - Execução


Fig 204 - Estrangulamento pelas costas (Tipo II) - Execução

8.3.6 ESTRANGULAMENTO PELA FRENTE (GUILHOTINA)

a) Situação inicial: esta técnica pode ser executada tanto com o adversário em pé, quanto na posição de guarda de pernas. O executante deve posicionar a cabeça do adversário embaixo da sua axila, pressionada pelo seu tronco e braço (Fig 205).

b) Execução: as mãos do executante devem ficar unidas, com as palmas das mãos unidas e a região do bordo do antebraço próximo ao rádio pressionando o pescoço do oponente. A técnica ganha em eficácia quando é forçada a curvatura da cervical do adversário (Fig 206).

c) Se executado na posição de pé, a perna correspondente ao braço que envolve o pescoço deve permanecer à frente, de modo a não permitir o giro de pescoço do oponente.

d) Se executado na posição de guardas de pernas, o atacante deve, após envolver o pescoço do adversário, realizar uma suspensão do quadril (ponte), apoiando-se em suas escápulas, forçando a cervical do adversário (Fig 207 e 208).


Fig 205 - Estrangulamento pela frente (Guilhotina) - Execução

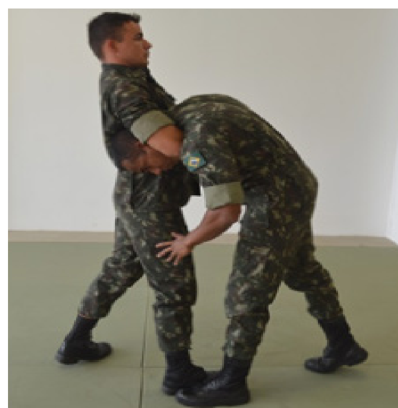

Fig 206 - Estrangulamento pela frente (Guilhotina) - Execução



Fig 207- Estrangulamento pela frente (Guilhotina) - Execução



Fig 208 - Estrangulamento pela frente (Guilhotina) - Execução

8.4 TÉCNICAS DE FORÇAMENTO DE ARTICULAÇÕES

8.4.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

- As técnicas apresentadas são demonstradas em posições que mais facilitam o aprendizado, porém podem ser executadas nas posições possíveis durante o combate. É importante que quem for aplicar tais técnicas consiga encaixá-las com firmeza no corpo do oponente, independente da posição que estiver, aproveitando todas as oportunidades que surjam.

8.4.2 FORÇAMENTO DA ARTICULAÇÃO DO PUNHO (TIPO I)

a) Situação inicial: mão do adversário no peito do executante. Mão direita do executante segurando o pulso direito do adversário e mão esquerda segurando o cotovelo com o polegar voltado para cima (Fig 209).

b) Execução: consiste em afastar o pé direito e girar o tronco para a direita. O braço do opositor deve sofrer ação de forçamento na articulação do punho, cotovelo e ombro. Prossegue-se executando uma rotação com este braço, através da ação das mãos, procurando manter os dedos do adversário voltados para cima (Fig 210). Deve ser feito um deslocamento em direção ao adversário, conduzindo-o até o solo em decúbito ventral (Fig 211). Deve-se treinar o mesmo forçamento de articulação empregando a mão direita.



Fig 209 - Forçamento da articulação do punho (Tipo I) - Situação inicial



Fig 210 - Forçamento da articulação do punho (Tipo I) - Execução



Fig 211 - Forçamento da articulação do punho (Tipo I) - Execução

Observação: o executante pode fazer o uso do polegar da mão esquerda para envolver o cotovelo ao invés de apoiá-lo na articulação.

8.4.3 FORÇAMENTO DA ARTICULAÇÃO DO PUNHO (TIPO II)

a) Situação inicial: mão direita apoiada no peito do executante e mão esquerda segurando a mão do agressor, com o dedo polegar sob as costas da mão e os demais dedos tocando a palma da mão (Fig 211).

b) Execução: recuar a perna esquerda, realizando uma rotação com o tronco para a esquerda. Logo após, realizar uma rotação com o antebraço do agressor, através da ação da mão esquerda. A mão direita vai auxiliar, de modo que os dedos do agressor fiquem voltados para cima (Fig 212). Nesta posição, a dor é intensa por ação do forçamento da articulação do punho, cotovelo e ombro. Dando continuação à ação, o adversário irá ao solo (Fig 213).

c) Deve-se treinar o mesmo forçamento de articulação, empregando somente a mão esquerda e ao final deve-se realizar uma finalização.



Fig 211 - Forçamento da articulação do punho (Tipo II) - Situação inicial



Fig 212 - Forçamento da articulação do punho (Tipo II) - Execução



Fig 213 - Forçamento da articulação do punho (Tipo II) - Execução

8.4.4 FORÇAMENTO DA ARTICULAÇÃO DO COTOVELO COM O BRAÇO FLEXIONADO

a) Situação inicial: na posição de domínio lateral, o agressor deve segurar o punho esquerdo do agredido com sua mão esquerda. O cotovelo permanece flexionado e deve-se passar o braço direito por baixo do braço dominado, segurando em seu próprio punho (Fig 214).

b) Execução: o executor deve fazer um giro em sentido horário no punho esquerdo do oponente e fazer uma alavanca com o braço que está por baixo do braço dominado do adversário (Fig 215).

c) Essa técnica também pode ser executada na posição de montada (Fig 216) e na guarda de pernas (Fig 217).



Fig 214 - Forçamento da articulação do cotovelo com o braço flexionado - Situação inicial



Fig 215- Forçamento da articulação do cotovelo com o braço flexionado - Execução



Fig 216 - Forçamento da articulação do cotovelo com o braço flexionado - Execução



Fig 217 - Forçamento da articulação do cotovelo com o braço flexionado - Execução

8.4.5 FORÇAMENTO DA ARTICULAÇÃO DO COTOVELO COM O BRAÇO ESTENDIDO TIPO I

a) Situação inicial: dominando lateralmente, o executante deve segurar um punho do oponente, mantendo o braço dominado esticado, passando seu outro braço por baixo do cotovelo do oponente e segurando seu punho (Fig 218).

b) Execução: o agressor deve realizar uma alavanca com apoio no punho dominado e forçar o cotovelo contra seu limite articular (Fig 219).

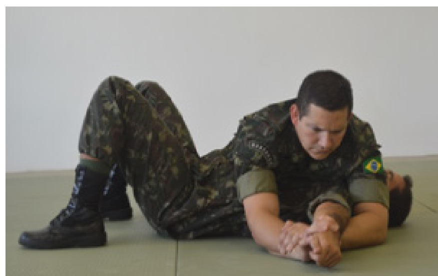


Fig 218 - Forçamento da articulação do cotovelo com o braço estendido (Tipo I) - Situação inicial

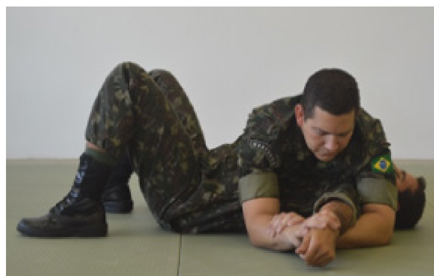


Fig 219 - Forçamento da articulação do cotovelo com o braço estendido (Tipo I) - Execução

8.4.6 FORÇAMENTO DA ARTICULAÇÃO DO COTOVELO COM O BRAÇO ESTENDIDO TIPO II

a) Situação inicial: na posição de domínio lateral, ao lado direito do agredido, o agressor deve aprisionar o braço esquerdo do oponente no seu ombro direito e aprisioná-lo com a cabeça (Fig 220).

b) Execução: em seguida, o executante deve erguer-se, ficar apoiado no joelho esquerdo e no pé direito e sustentar as duas mãos no cotovelo do adversário, forçando-o de encontro ao seu corpo (Fig 221).

c) Este forçamento também pode ser executado na posição de guarda de pernas (Fig 222).

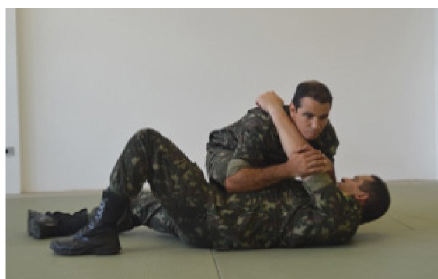


Fig 220 - Forçamento da articulação do cotovelo com o braço estendido (Tipo II) - Situação inicial



Fig 221 Forçamento da articulação do cotovelo com o braço estendido (Tipo II) - Execução

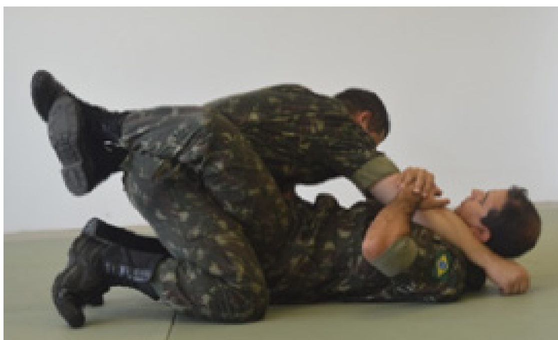


Fig 222 - Forçamento da articulação do cotovelo com o braço estendido (Tipo II) - Execução

8.4.7 FORÇAMENTO DE ARTICULAÇÃO DO COTOVELO UTILIZANDO A AXILA

a) Situação inicial: partindo da posição de domínio pelas costas, o agressor deve segurar o punho esquerdo do agredido com a mão esquerda e apoiar a axila direita sobre o cotovelo do agredido (Fig 223).

b) Execução: o agressor deve forçar seu corpo sobre o braço do agredido e forçar o braço dominado contra seu corpo, levando o agredido a deitar no solo.

c) Esta técnica também pode ser executada em pé (Fig 224) e levar o oponente ao solo (Fig 225).



Fig 223 - Forçamento de articulação do cotovelo utilizando a axila - Situação inicial



Fig 224 - Forçamento de articulação do cotovelo utilizando a axila - Execução



Fig 225 - Forçamento de articulação do cotovelo utilizando a axila - Execução

8.4.8 FORÇAMENTO DE ARTICULAÇÃO DO COTOVELO COM O TRONCO PERPENDICULAR AO CORPO DO ADVERSÁRIO

a) Situação inicial: partindo da posição de domínio lateral ou montada, o executante, com seu braço esquerdo, segura o braço direito do adversário atrás do cotovelo e com o braço direito empurra a gola do oponente para baixo (Fig 226).

b) Execução: em seguida, o agressor passa sua perna esquerda sobre a cabeça do agredido e deita em posição perpendicular ao corpo dele. Então, o agressor leva suas mão para o punho do agredido, mantendo o braço dele esticado e com a parte frontal do cotovelo para cima (Fig 227). Pode-se passar uma ou as duas pernas sobre o agredido.

c) Finalização: o executante deve forçar o cotovelo do agredido contra seu corpo e elevar seu quadril formando uma alavanca (Fig 228). É importante que o executante mantenha seus joelhos próximos entre si, de modo a não permitir o giro do cotovelo do agredido.

d) Esta técnica também pode ser executada na posição de guardas de pernas (Fig 229).



Fig 226 - Forçamento de articulação do cotovelo com o tronco perpendicular ao corpo do adversário - Situação inicial



Fig 227- Forçamento de articulação do cotovelo com o tronco perpendicular ao corpo do adversário - Execução



Fig 228 - Forçamento de articulação do cotovelo com o tronco perpendicular ao corpo do adversário - Execução



Fig 229 - Forçamento de articulação do cotovelo com o tronco perpendicular ao corpo do adversário - Execução

8.5 SUGESTÃO DE TREINAMENTO

8.5.1 Utilizar dois tempos de instrução para a aprendizagem básica de todos os movimentos. Utilizar mais dois tempos de instrução para a ratificação da aprendizagem.

8.5.2 A partir da próxima sessão de treino, as técnicas de combate no solo, estrangulamento e forçamento de articulações poderão ser praticadas como parte do aquecimento específico das sessões de aprendizagem ou como trabalho principal em sessões de treinamento.

8.5.3 Inicialmente as técnicas deverão ser executadas por tempos e, de acordo com o desenvolvimento dos instruendos, passarão a ser executadas por completo.

8.5.4 É importante que, de início, seja priorizada a correta execução da técnica em detrimento da velocidade de execução. A partir do momento em que os instruendos conseguirem executar corretamente as técnicas, deve-se aumentar a velocidade de execução. Deve-se, também, executar o treinamento em movimento.

8.5.5 Quando os instruendos possuírem bom domínio das técnicas de combate no solo, estrangulamento, forçamento de articulações e tiverem condições de executá-las com eficiência, ao final das sessões de treino, o instrutor poderá realizar a prática livre.

CAPÍTULO IX

DEFESAS CONTRA AGRESSÕES A MÃOS LIVRES

9.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

9.1.1 Este capítulo versa sobre técnicas de defesa contra agarramentos e golpes traumáticos. É importante salientar que as situações a seguir são as mais comuns em um CCC e que, normalmente, levará vantagem aquele que mantiver o controle emocional, nunca "partindo para cima" do adversário em uma sequência de ações descoordenadas.

9.1.2 O treinamento deve ser conduzido de tal forma que, quando se pressinta o ataque, imediatamente seja executada uma reação correta, enérgica e agressiva, impedindo que o adversário domine a situação, principalmente nos casos de agarramentos. Todas as defesas apresentadas terão maior eficiência no início das ações do agressor.

9.1.3 A melhor forma de defesa é a esquiva. Tal defesa ocorre quando se evita o contato com o golpe ou ação do oponente, tirando o corpo da linha de ataque. Caso não seja possível utilizá-la, deve-se fazer uso do bloqueio, permitindo um contato com o adversário, utilizando partes do corpo como escudo contra o ataque.

9.1.4 No caso do CCC, não existem regras fixas e o importante é derrotar o adversário. O instruendo deve ser orientado para que não se detenha somente em realizar uma esquiva e/ou bloqueio. Ele deve dar continuidade ao combate, se defendendo e contra golpeando, quase que simultaneamente, com socos, cotoveladas, chutes, joelhadas, forçamento de articulações e projeções.

9.1.5 O instruendo precisa ter flexibilidade para que, se uma técnica não der certo, usar, imediatamente, outro artifício para neutralizar o seu opositor. Deve atacar, sem constrangimentos, os diversos pontos vulneráveis do corpo do adversário (olhos, nariz, boca, órgãos genitais, etc) e até mesmo morder.

9.2 DEFESA CONTRA SOCOS

9.2.1 GENERALIDADES

- O uso das mãos, sem qualquer armamento, consiste no meio mais comum de agressão ou ataque entre as pessoas. O preparo técnico e o conhecimento das defesas e dos contra-ataques, bem como do domínio do agressor, são muito importantes para os militares, uma vez que vários incidentes podem ser sanados com o uso proporcional da força, sem a utilização de armas de fogo.

9.2.2 ESQUIVA

9.2.2.1 Consiste em movimentar o corpo para baixo, para trás ou para a lateral, saindo do raio de ação do golpe desferido pelo adversário.

9.2.2.2 Em todos os casos, imediatamente após a esquiva deverá ser executado um contragolpe.

a) Esquiva para baixo: o combatente deverá sair do raio de ação do soco abaixando-se, de modo que o soco passe sobre sua cabeça (Fig 230). É utilizada contra qualquer tipo de soco, exceto o soco ascendente.

b) Esquiva lateral: o combatente sai do raio de ação do soco, inclinando o corpo para a esquerda ou para a direita (Fig 231 e 232). Não deve ser utilizada contra o soco em rotação.

c) Esquiva para trás: o defensor inclinará seu corpo para a retaguarda, de modo que o soco desferido pelo oponente não alcance seu alvo (Fig 233). Pode ser utilizada contra qualquer tipo de soco.



Fig 230 - Defesa contra socos
- Esquiva para baixo



Fig 231 - Defesa contra socos
- Esquiva lateral


Fig 232 - Defesa contra socos
- Esquiva lateral


Fig 233 - Defesa contra socos
- Esquiva para trás

9.2.3 BLOQUEIO

9.2.3.1 Consiste em bloquear o golpe executado pelo oponente utilizando, normalmente, o punho ou o antebraço. Outras partes do corpo como os braços e os ombros, dependendo da técnica utilizada pelo atacante, também podem ser utilizados para executar os bloqueios.

9.2.3.2 Logo após a execução dessa defesa, o combatente também deve buscar a execução de um contra-ataque.
a) Bloqueio frontal: o combatente deverá bloquear o golpe do adversário com o punho ou com o antebraço, desviando o soco para cima (Fig 234) ou juntando os antebraços à frente do rosto para bloquear o golpe (Fig 235). É utilizado contra os socos frontal e direto.
b) Bloqueio lateral: o militar, utilizando seu antebraço, deverá bloquear o golpe do adversário, desviando-o para a lateral do corpo (Fig 236) ou posicionar seu braço na lateral da cabeça ou na lateral do tronco, aparando o soco do oponente com o braço ou o antebraço (Fig 237 e 238). Essa técnica pode ser utilizada contra o soco em rotação.

OBSERVAÇÃO: existem muitos tipos de socos, mas a defesa contra qualquer um deles segue a mesma sequência: primeiro tentar esquivar-se e, caso não seja possível, efetuar o bloqueio com as mãos ou outras partes do corpo. Nunca deve-se esquecer da execução do contragolpe.



Fig 234 - Defesa contra socos - Bloqueio frontal



Fig 235 - Defesa contra socos - Bloqueio frontal



Fig 236 - Defesa contra socos - Bloqueio lateral



Fig 237- Defesa contra socos - Bloqueio lateral



Fig 238 - Defesa contra socos - Bloqueio lateral

9.3 DEFESA CONTRA COTOVELADAS

9.3.1 As cotoveladas são golpes muito potentes e bastante contundentes. Dessa forma, evitar ser atingido executando uma esquiva é a melhor defesa (Fig 239). Caso não seja possível esquivar-se, deve-se reduzir a distância em relação ao oponente a fim de diminuir o poder de impacto dos golpes e executar um bloqueio (Fig 240).

9.3.2 Após a defesa, o combatente deverá contra-atacar, executando um golpe traumático ou uma projeção, aproveitando a distância reduzida para o seu oponente.



Fig 239 - Defesa contra cotoveladas - Esquiva



Fig 240 - Defesa contra cotoveladas - Bloqueio

9.4 DEFESA CONTRA CHUTES

9.4.1 DEFESA CONTRA CHUTE FRONTAL

a) Situação inicial: agressor e defensor frente a frente, ambos na posição de base de combate (Fig 241).

b) Execução:

- quando o agressor executar o chute frontal, projetando sua perna direita à frente, o defensor deve esquivar-se com um giro para a direita (utilizando a perna esquerda como apoio), saindo da linha de ataque e deixando que o golpe erre seu alvo (Fig 242). Durante a esquiva, o combatente pode bater com o antebraço direito no calcanhar da perna que chuta, deslocando o pé do oponente mais para a frente e auxiliando no desequilíbrio para a execução da técnica;



Fig 241 - Defesa contra chutes - Situação inicial



Fig 242 - Defesa contra chutes - Execução

- em seguida, o militar apoiará a mão esquerda à retaguarda da cabeça do adversário e, com o cotovelo direito, executará uma cotovelada da direita para a esquerda, atingindo o rosto do oponente (Fig 243);
- na sequência, deverá apoiar também a mão direita à retaguarda da cabeça do oponente e dar um passo para trás com a perna esquerda (para ganhar espaço). Executar, em seguida, uma joelhada frontal no rosto do adversário, devendo trazer a cabeça do adversário para baixo, utilizando as mãos (Fig 244).

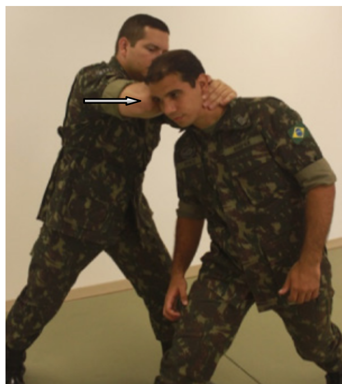


Fig 243 - Defesa contra chutes - Execução



Fig 244 - Defesa contra chutes - Execução - Joelhada frontal

9.4.2 DEFESA CONTRA CHUTE CIRCULAR (TIPO I)

a) Situação inicial: agressor e defensor frente a frente, ambos na posição de base de combate (Fig 245).

b) Execução:

- quando o agressor executar o chute circular, o defensor deverá avançar com a perna esquerda, aproximando-se do oponente. Durante o deslocamento, o tronco ficará voltado para a direita de modo que o braço esquerdo possa absorver o impacto do golpe, que já será bem reduzido, devido à posição do corpo do executante (Fig 246);



Fig 245 - Defesa contra chute circular (Tipo I) - Situação inicial



Fig 246 -Defesa contra chute circular (Tipo I) - Execução

- o antebraço esquerdo deverá prender a perna do inimigo, impedindo novas ações. Com a mão direita, o combatente executará um soco direto no rosto do oponente (Fig 247) e, logo em seguida, irá segurar seu pescoço e empurrá-lo para trás (Fig 248);
- aproveitando o desequilíbrio do oponente para trás, o militar deverá executar um gancho interno com a perna direita (varrendo a perna esquerda do atacante) e projetar o adversário no solo (Fig 249); e

- a seguir, deverá ser realizada a finalização com um soco nos genitais (Fig 250). Caso seja necessário, pode-se ainda passar a guarda do oponente e prosseguir com a luta no solo, montando sobre o inimigo.



Fig 247 - Defesa contra chute circular (Tipo I) - Execução - Soco direto



Fig 248 - Defesa contra chute circular (Tipo I) - Execução - Segurar o pescoço e empurrar para trás



Fig 249- Defesa contra chute circular (Tipo I) - Execução - Gancho interno



Fig 250 - Defesa contra chute circular (Tipo I) - Execução - Projeção ao solo - Finalizar com um soco nos genitais

9.4.3 DEFESA CONTRA CHUTE CIRCULAR (TIPO II)

a) Situação inicial: agressor e defensor frente a frente, ambos na posição de base de combate (Fig 251).

b) Execução: quando o agressor executar o chute circular, o defensor deverá girar o corpo, realizando o bloqueio do chute com os dois antebraços para absorver o impacto do golpe (Fig 252).


Fig 251- Defesa contra chute circular (Tipo II) - Situação inicial


Fig 252- Defesa contra chute circular (Tipo II) - Execução

Observação: o defensor deverá utilizar os dois braços para amortizar o impacto e poderá realizar o bloqueio na base em que se encontrava ou pode trocar de base, dependendo de sua habilidade.

9.5 DEFESA CONTRA JOELHADAS

9.5.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Assim como no caso das cotoveladas, devido à potência do golpe, a melhor defesa que pode ser empregada contra uma joelhada é a esquiva (para trás ou para a lateral) (Fig 253).



Fig 253 - Defesa contra joelhadas - Esquiva para trás

9.5.2 DEFESA CONTRA JOELHADA (TIPO I)
a) Situação inicial: agressor e defensor frente a frente, com domínio do pescoço por parte do agressor (Fig 254).
b) Execução: deve-se não ceder a pressão exercida no pescoço, procurar di-

minuir ainda mais a distância (para limitar o raio de ação do joelho do adversário) e utilizar o bloqueio com as mãos, braços, pés ou pernas para amortecer o impacto (Fig 255). Após o bloqueio, devido a distância reduzida, pode-se contra-atacar utilizando uma técnica de golpe traumático, projeção ou forçamento de articulação (Fig 256).


Fig 254 - Defesa contra joelhada (Tipo I) - Situação inicial


Fig 255 - Defesa contra joelhada (Tipo I) - Execução


Fig 256 -Defesa contra joelhada (Tipo I) - Execução - Contra-ataque

9.5.3 DEFESA CONTRA JOELHADA (TIPO II)

a) Situação inicial: agressor e defensor frente a frente, com domínio do pescoço por parte do agressor (Fig 257).

b) Execução:

- deve-se não ceder a pressão exercida no pescoço e travar o braço do agressor com o braço esquerdo (Fig 258);
- em seguida, deve-se proteger a região do abdômen com o braço direito e sair do raio de ação de uma possível joelhada do agressor nos genitais, caso o defensor seja do sexo masculino (Fig 259);



Fig 257- Defesa contra joelhada (Tipo II) - Situação inicial



Fig 258 - Defesa contra joelhada (Tipo II) - Execução



Fig 259 - Defesa contra joelhada (Tipo II) - Execução - Proteção do abdômen

- em seguida, deverá com a mão direita desproteger a região do abdômen, pegar o pescoço do adversário e, na sequência, com a mão esquerda, assumir o domínio sobre o pescoço do adversário (Fig 260); e
- por fim, após estabelecido o domínio, deverá deslocar o adversário e/ou executar joelhadas (Fig 261).



Fig 260 - Defesa contra joelhada (Tipo II) - Execução - Dominar o pescoço do adversário



Fig 261 - Defesa contra joelhada (Tipo II) - Execução - Dominar o pescoço do adversário - Executar joelhada

9.6 DEFESA CONTRA AGARRAMENTOS

9.6.1 DEFESA CONTRA AGARRAMENTOS PELA FRENTE, POR BAIXO DOS BRAÇOS

a) Situação inicial: de pé, com o agressor agarrando o tronco do agredido por baixo dos braços (Fig 262).

b) Execução:

- o militar deverá abrir e semiflexionar suas pernas de modo a conseguir uma base mais estável. Em seguida, com os dedos da mão direita, atacará os olhos do oponente para possibilitar o afrouxamento da posição devido à dor (Fig 263);



Fig 262 - Defesa contra agarramentos - Situação inicial



Fig 263 - Defesa contra agarramentos - Execução - Dedos nos olhos

- assim que a posição for afrouxada, ataca-se violentamente o queixo do oponente com a palma da mão direita (Fig 264);
- ao mesmo tempo, a mão esquerda será posicionada na base da coluna do oponente. O braço direito será estendido, forçando o tronco do adversário para

trás, enquanto a mão esquerda puxará sua coluna para frente (em oposição de esforços com a mão direita) (Fig 265); e

- caso a posição do agarramento não seja desfeita, o agredido deve continuar com a pressão na coluna do adversário e conduzi-lo até o solo. Se for necessário, pode projetá-lo utilizando um gancho externo (Fig 266). Em seguida, deverá apoiar o joelho direito no peito do oponente e realizar a finalização com um soco.



Fig 264 - Defesa contra agarramentos - Execução - Atacar o queixo



Fig 265 - Defesa contra agarramentos - Execução - Atacar o queixo - Envergar a coluna para trás



Fig 266 - Defesa contra agarramentos - Execução - Atacar o queixo - Envergar a coluna para trás - Executar o gancho externo, projetando o adversário ao solo

9.6.2 DEFESA CONTRA AGARRAMENTOS PELA FRENTE, POR CIMA DOS BRAÇOS

a) Situação inicial: de pé com os braços do agressor envolvendo o tronco e os braços do agredido (Fig 267).

b) Execução:

- o defensor deverá apoiar as duas mãos na crista ilíaca do agressor. Logo em seguida, deve-se estender com energia a perna direita para a retaguarda e semiflexionar a perna esquerda. O militar deverá, também, flexionar o tronco

para frente e empurrar o quadril do oponente com as mãos, criando um espaço entre seu corpo e o do adversário (Fig 268); e


Fig 267- Defesa contra agarramentos - Situação inicial


Fig 268 - Defesa contra agarramentos - Execução

- na sequência, deverá ser realizada uma violenta joelhada contra os órgãos genitais ou abdômen do agressor como finalização (Fig 269).


Fig 269 - Defesa contra agarramentos - Execução - Joelhada

9.6.3 DEFESA CONTRA AGARRAMENTOS PELAS COSTAS, POR BAIXO DOS BRAÇOS

a) Situação inicial: adversário agarrando o defensor pelas costas, com os braços envolvendo o corpo por baixo das axilas (Fig 270).

b) Execução:

- inicialmente deve-se executar um soco na mão do adversário, seguido de outro golpe traumático (pisão, cabeçada e/ou cotovelada) para que o agressor afrouxe a posição (Fig 271 e 272). Nessa situação, haverá mais dificuldade quando o adversário colar o seu rosto às costas do defensor;
- caso o adversário tente suspender o defensor, esse deverá prender uma de suas pernas por dentro das pernas do agressor para limitar essa ação (Fig 273);



Fig 270 - Defesa contra agarramentos - Situação inicial



Fig 271- Defesa contra agarramentos - Execução - Cotovelada



Fig 272 - Defesa contra agarramentos - Execução - Cabeçada

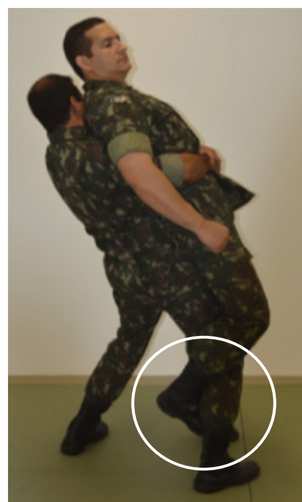


Fig 273 - Defesa contra agarramentos - Execução - Dificultar a suspensão, prendendo uma de suas pernas

- ao retornar com os pés no chão, deve-se deslocar o quadril lateralmente, buscando a liberação do agarramento por meio de golpes traumáticos nas mãos do agressor ou na região genital (Fig 274);
- quando ocorrer o afrouxamento da posição (e não a liberação completa), o agredido deverá flexionar seu tronco para frente e segurar qualquer um dos pés de seu opositor na altura do calcanhar (Fig 275); e



Fig 274 - Defesa contra agarramentos - Execução - Socos nas mãos

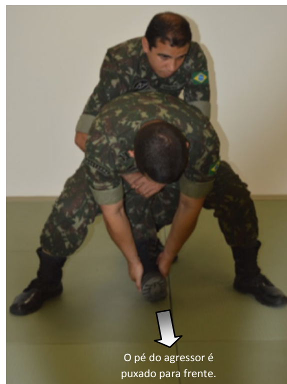


Fig 275 - Defesa contra agarramentos - Execução - Flexionar o tronco para frente, puxar o pé do oponente e empurrá-lo para trás com o quadril

- na sequência, deverá puxar o pé do oponente para frente e empurrá-lo com o quadril para trás, provocando sua queda para a retaguarda. Para a finalização, deve-se sentar sobre o joelho do oponente e soltar o peso do corpo, ao mesmo tempo em que o calcanhar é puxado para cima (em oposição de esforços) para executar o forçamento da articulação (Fig 276).



Fig 276 - Defesa contra agarramentos - Execução - Projetar o adversário ao solo e sentar-se sobre o seu joelho

9.6.4 DEFESA CONTRA AGARRAMENTOS PELAS COSTAS, POR CIMA DOS BRAÇOS

a) Posição inicial: adversário agarrando o defensor pelas costas, envolvendo o corpo e os braços do combatente (Fig 277).

b) Execução:

- o defensor, em um movimento único, flexionará as pernas e o tronco para frente. Os quadris devem ser acentuadamente projetados para a retaguarda e os braços estendidos para frente, a fim de liberar o tronco dos braços do agressor (Fig 278 e 279). É importante que, nesta posição, o queixo fique colado ao peito, a fim de proteger o pescoço contra um estrangulamento pelas costas;



Fig 277- Defesa contra agarramentos
- Situação inicial



Fig 278 - Defesa contra agarramentos
- Execução

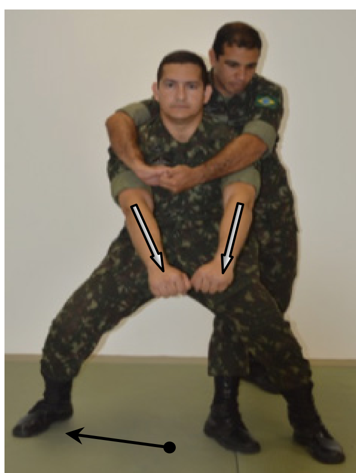


Fig 279 - Defesa contra agarramentos - Execução

- após esta ação, a perna esquerda do agredido deve ser posicionada flexionada e à retaguarda da perna esquerda do agressor. O militar deverá, então, segurar com as mãos na parte posterior das coxas do adversário (Fig 280);
- a ação dos braços deve ser a de puxar, para frente e para cima, as pernas do agressor, levantando-o e deixando-o de cabeça para baixo (Fig 281); e
- para a finalização, o corpo do inimigo deve ser arremessado contra o solo, de maneira que o impacto do choque seja recebido na cabeça (Fig 282). Esta finalização pode ser complementada, no solo, com socos, cotoveladas e chutes.


Fig 280 - Defesa contra agarramentos - Execução


Fig 281 - Defesa contra agarramentos - Execução


Fig 282 - Defesa contra agarramentos - Execução

9.7 DEFESA CONTRA FORÇAMENTO DE CERVICAL *DOUBLE NELSON*

9.7.1 TIPO I

a) Situação inicial: adversário segurando o defensor com um forçamento de cervical *Double Nelson* (Fig 283).

b) Execução:

- inicialmente, o defensor bloqueará a ação sobre o pescoço. Deverá, então, segurar as costas da mão esquerda com a mão direita, apoiar as costas da mão direita na testa e forçar a cabeça para trás, com o auxílio das mãos, em oposição ao forçamento do oponente (Fig 284);



Fig 283 - Defesa contra *Double Nelson*
- Situação inicial



Fig 284 - Defesa contra *Double Nelson*
- Execução

- na sequência, deverá levar uma das mãos até a nuca (enquanto a outra permanece apoiando a testa) e segurar um dos dedos da mão do agressor, forçando-o no sentido contrário da articulação (Fig 285); e
- com a dor, a posição será desfeita. Em seguida, o defensor (sem liberar o dedo do oponente) deverá virar-se e segurar a mão do adversário com sua mão que estiver livre (Fig 286 e 287). Nessa posição, o adversário estará dominado, enquanto o forçamento da articulação do dedo não for desfeito e poderá ser conduzido até o solo para que haja melhor domínio (Fig 288).



Fig 285 - Defesa contra *Double Nelson*
- Execução



Fig 286- Defesa contra *Double Nelson*
- Execução



Fig 287 - Defesa contra *Double Nelson* - Execução



Fig 288 - Defesa contra *Double Nelson* - Execução

9.7.2 TIPO II

a) Situação inicial: a mesma da situação anterior (Fig 289).

b) Execução:

- inicialmente, será realizado o bloqueio da ação sobre o pescoço, de maneira idêntica à apresentada na situação anterior (Fig 290);



Fig 289 - Defesa contra *Double Nelson* - Situação inicial



Fig 290 - Defesa contra *Double Nelson* - Execução

- depois de bloqueada a ação sobre o pescoço, os cotovelos são energicamente abaixados, não só pelo trabalho dos braços, como também, pelo peso do corpo, transmitido aos braços pelo aumento da flexão das pernas (Fig 291); e
- assim que o defensor sinta que está liberado pelo agressor, o tronco poderá ser flexionado e, com as mãos, o militar deverá pegar a perna mais próxima do agressor. A partir de então, deve agir como está descrito nos itens 4 e 5 da técnica de defesa contra agarramento pelas costas por baixo dos braços (Fig 292 e 293).



Fig 291- Defesa contra *Double Nelson* - Execução



Fig 292- Defesa contra *Double Nelson* - Execução



Fig 293 - Defesa contra *Double Nelson* - Execução

9.8 DEFESA CONTRA GRAVATAS

9.8.1 DEFESA CONTRA GRAVATAS LATERAIS, SEM DOMÍNIO

a) Situação inicial: atacante e defensor na posição de pé, com o agressor envolvendo o pescoço do agredido (Fig 294). O que caracteriza a gravata sem domínio é o fato de não haver flexão de tronco do agredido.

b) Execução:

- o defensor deverá segurar, com a mão direita, o pulso direito do agressor (para aliviar a pressão da gravata) e com a mão esquerda, o ombro direito do oponente, pressionando-o para baixo. O quadril do combatente deve ser projetado para frente, buscando estender as pernas, de modo que o agressor não possa colocá-lo em uma posição de domínio (com o tronco flexionado) (Fig 295);
- a mão esquerda do defensor deverá soltar o ombro do atacante e se posicionar na frente da boca do agressor. A região do bordo cubital, próxima à articulação do dedo mínimo, deverá pressionar a base do nariz do opositor. Esta posição deve ser tomada com violência para que o oponente sinta a pancada no nariz (Fig 296);



Fig 294 - Defesa contra gravatas latereais, sem domínio - Situação inicial



Fig 295 - Defesa contra gravatas latereais, sem domínio - Execução



Fig 296 - Defesa contra gravatas latereais, sem domínio - Execução

- simultaneamente, o braço esquerdo será distendido. A dor causada pela pressão (ou impacto) no septo nasal fará com que o adversário afrouxe a posição e, devido à extensão do braço, o tronco do inimigo iniciará uma rotação para a esquerda (Fig 297); e
- na sequência, a mão direita do defensor empurrará o quadril do adversário, a fim de auxiliar o movimento de rotação do tronco (Fig 298). Tal movimento deverá continuar até que o oponente fique na posição favorável para que seja aplicada uma gravata pela frente como finalização (Fig 299).



Fig 297 - Defesa contra gravatas latereais, sem domínio - Execução



Fig 298 - Defesa contra gravatas latereais, sem domínio - Execução



Fig 299 - Defesa contra gravatas latereais, sem domínio - Execução

9.8.2 DEFESA CONTRA GRAVATAS LATERAIS, COM DOMÍNIO

a) Situação inicial: agressor envolvendo o pescoço do agredido (Fig 300). O que caracteriza a gravata com domínio é o fato de o defensor estar com o tronco flexionado, sendo dominado pelo oponente.

b) Execução:

- o defensor deverá segurar, com a mão direita, o pulso direito do agressor (para aliviar a pressão da gravata) e, com a mão esquerda, envolver o antebraço esquerdo do agressor, passando seu pulso sob a axila, a fim de impedir socos em seu rosto (Fig 301);



Fig 300 - Defesa contra gravatas latereais, com domínio - Situação inicial



Fig 301 - Defesa contra gravatas latereais, com domínio - Execução

- o militar deve, então, executar um passo à frente com o pé direito e realizar uma maior flexão das pernas. Conduzindo, simultaneamente, a mão direita por entre as pernas do agressor a fim de envolver sua coxa esquerda (Fig 302); e

- em seguida, estender as pernas e projetar o quadril para frente, retirando o agressor do solo com o auxílio do braço direito que puxará a perna para frente e para cima (Fig 303). Para a finalização, o corpo do adversário deve ser arremessado violentamente contra o solo.



Fig 302 - Defesa contra gravatas latereais, com domínio - Execução



Fig 303 - Defesa contra gravatas latereais, com domínio - Execução

9.8.3 DEFESA CONTRA GRAVATAS PELA FRENTE

a) Situação inicial: defensor com o tronco flexionado e preso pela gravata do agressor (Fig 304).

b) Execução:

- o defensor deverá apoiar as duas mãos na parte inferior da coxa do agressor, avançar o pé esquerdo até a altura do pé direito dele e fazer força com o tronco para cima, como se tentasse ficar em pé (Fig 305). Nessa situação, o combatente utilizará o apoio das mãos na coxa do adversário. O agressor, provavelmente, fará força com o tronco para baixo para manter a posição de domínio;



Fig 304 - Defesa contra gravatas pela frente - Situação inicial



Fig 305 - Defesa contra gravatas pela frente - Execução

- a perna direita do defensor deve ser introduzida distendida entre as pernas do adversário. Simultaneamente, a perna esquerda será flexionada como se o defensor fosse sentar sobre o calcanhar, desequilibrando o corpo para a retaguarda (Fig 306). A partir dessa ação, o agressor será desequilibrado para frente;
- o defensor deverá sentar-se à frente de seu oponente. Então, realizará a extensão do tronco para continuar puxando o adversário para frente (Fig 307);
- os braços do defensor deverão ser distendidos, de modo que empurrem o corpo do agressor para cima e para a retaguarda, com o objetivo de lançá-lo de cabeça sobre o solo (Fig 308);



Fig 306 - Defesa contra gravatas pela frente - Execução



Fig 307- Defesa contra gravatas pela frente - Execução

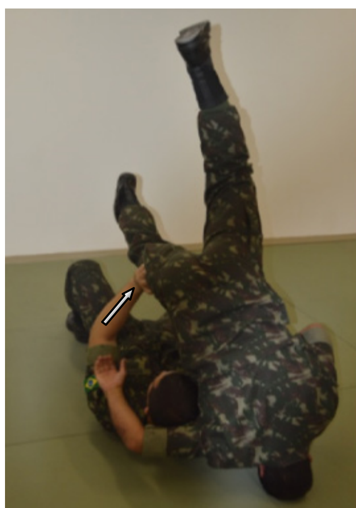


Fig 308 - Defesa contra gravatas pela frente - Execução

- é importante ressaltar que esta técnica só terá validade quando o agressor já estiver com a gravata encaixada (o que sempre deve ser evitado). Caso contrário, o agredido irá ao chão e o agressor permanecerá de pé em uma posição de vantagem; e
- assim que o agressor for projetado no solo e desfizer a gravata, o defensor deverá, imediatamente, se levantar para tomar uma posição de vantagem e buscar a execução de uma finalização, através de um golpe traumático ou mesmo de uma técnica de luta no solo.

Observação: para o treinamento dessa técnica, o militar que fizer o papel de agressor deverá soltar a gravata e realizar um rolamento para frente quando for projetado por seu companheiro.

9.8.4 DEFESA CONTRA GRAVATAS PELAS COSTAS

a) Situação inicial: agressor envolvendo o pescoço do defensor pelas costas, estando seu corpo encostado nas costas dele (Fig 309).

b) Execução:

- o defensor deverá segurar com as duas mãos o antebraço do agressor e puxá-lo para baixo. Deverá, também, girar o queixo em direção às mãos do agressor, a fim de aliviar a pressão no pescoço e evitar o estrangulamento (Fig 310);



Fig 309 - Defesa contra gravatas pelas costas - Situação inicial



Fig 310 - Defesa contra gravatas pelas costas - Execução

- ambas as pernas do defensor serão flexionadas, de maneira que suas nádegas fiquem à frente da parte superior da coxa direita do agressor (Fig 311);
- na sequência, o defensor deverá executar uma flexão de tronco, ao mesmo tempo em que deverá distender suas pernas e bater as nádegas contra as pernas do oponente. Com essas ações, o agressor será tirado do chão (Fig 312); e

- por fim, o defensor executará uma rotação de tronco para a esquerda, fazendo com que o agressor passe sobre seu ombro direito e seja projetado no solo (Fig 313). Deverá, então, executar a finalização através de um golpe traumático.



Fig 311 - Defesa contra gravatas pelas costas - Execução



Fig 312 - Defesa contra gravatas pelas costas - Execução

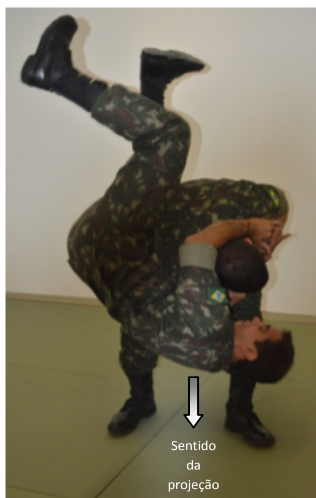


Fig 313 - Defesa contra gravatas pelas costas - Execução

9.8.5 DEFESA CONTRA GRAVATAS PELAS COSTAS EM MOVIMENTO

a) Situação inicial: agressor envolvendo o pescoço do defensor pelas costas, estando seu corpo encostado nas costas dele e se deslocando para trás (Fig 314).

b) Execução:

- O defensor deverá segurar com as duas mãos o antebraço do agressor e puxá-lo para baixo. Deverá, também, girar o queixo em direção às mãos do oponente, a fim de aliviar a pressão no pescoço e evitar o estrangulamento (Fig 315);



Fig 314 - Defesa contra gravatas pelas costas em movimento - Situação inicial



Fig 315 - Defesa contra gravatas pelas costas em movimento - Execução

- na sequência, o defensor deverá executar uma flexão de tronco. Ao mesmo tempo, deverá distender sua perna direita para a retaguarda, buscando contato com a perna direita do agressor, parando o seu movimento (Fig 316);
- agindo energicamente e com velocidade, o defensor executará um giro enérgico com rotação de tronco para a direita, fazendo com que o agressor perca o controle da gravata e fique desequilibrado (Fig 317); e
- por fim, o combatente deverá executar a finalização através de um golpe traumático e/ou projeção ou forçamento de articulação (Fig 318).



Fig 316 - Defesa contra gravatas pelas costas em movimento - Execução



Fig 317 - Defesa contra gravatas pelas costas em movimento - Execução



Fig 318 - Defesa contra gravatas pelas costas em movimento - Execução

9.9 SUGESTÃO DE TREINAMENTO

9.9.1 Utilizar quatro tempos de instrução para a aprendizagem básica de todos os movimentos. Nos dois primeiros tempos, abordar as defesas contra golpes traumáticos. Nos próximos dois tempos, abordar as defesas contra agarramentos, forçamento de cervical e gravatas.
9.9.2 Inicialmente cada técnica deverá ser dividida e executada por tempos e, de acordo com o desenvolvimento dos instruendos, as técnicas passarão a ser executadas por completo.
9.9.3 É importante que, de início, seja priorizada a correta execução da técnica em detrimento da velocidade de execução. A partir do momento em que os instruendos conseguirem executar corretamente as técnicas, deve-se aumentar a velocidade de execução.
9.9.4 Ao término das sessões de aprendizagem, as técnicas de defesa contra agressões a mãos livres devem ser praticadas, esporadicamente, ao término das outras sessões de treino (para a manutenção dos padrões alcançados) ou em sessões de treinamento específicas.
9.9.5 De acordo com a disponibilidade de tempo, variações dos ataques e defesas apresentadas nesse capítulo, bem como outras técnicas, podem ser praticadas visando aumentar o repertório de técnicas dos instruendos.

CAPÍTULO X

DEFESA CONTRA AGRESSÕES A MÃO ARMADA

10.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

10.1.1 O treinamento das técnicas de defesa contra agressões a mão armada tem a finalidade de proporcionar condições para que o combatente possa, em uma situação extrema, defender-se contra um agressor que utilize uma faca, um bastão ou, até mesmo, uma arma de fogo. Cada caso tem suas características distintas e é importantíssimo que se reflita bem quanto às consequências que podem advir de uma reação ineficaz. Portanto, só se toma a iniciativa para esse tipo de ação quando se tem total confiança do sucesso da reação ou quando já se constatou, pela evidência dos fatos, que não há outras soluções.

10.1.2 As técnicas abordadas neste capítulo apresentam movimentos complexos que exigem a utilização de várias outras técnicas já expostas neste caderno de instrução (deslocamentos, golpes traumáticos, técnicas de projeção, entre outras). Tais técnicas devem ser praticadas repetidas vezes até que o militar tenha condições de agir instintivamente, sem perder tempo para pensar nas ações que deve realizar.

10.1.3 É importante fazer constar que as técnicas aqui apresentadas são as mais básicas e não esgotam o assunto, deve-se buscar outras formas de defesas e novas técnicas para o aperfeiçoamento.

10.1.4 Outros cadernos de instrução serão desenvolvidos abordando necessidades específicas de determinadas OM (Forças Especiais, Tipo Polícia, Guarda) e situações de emprego Operações de Garantia da Lei e da Ordem (GLO), uma vez que este caderno visa realizar uma abordagem básica do CCC para todo o EB.

10.2 DEFESA CONTRA ATAQUES COM FACA

10.2.1 GENERALIDADES

- As defesas contra ataques com faca apresentam um relativo grau de eficiência, particularmente, quando o adversário não sabe como utilizar a arma da forma correta. O combatente saberá reconhecer se o inimigo é adestrado ou não, bem como o seu provável objetivo, pela maneira como ele empunha a faca.
É imprescindível que o militar possua uma perfeita noção de distância, além de firmeza em todas as suas ações, de modo que não vacile quando for executar qualquer defesa.

10.2.2 POSIÇÕES COMUNS DE EMPUNHADURA DA FACA

a) Posição utilizada para ataques executados de cima para baixo, normalmente voltados contra a cabeça, o peito ou as costas (Fig 319).

b) Posição utilizada para ataques contra o abdômen, geralmente executados na horizontal ou de baixo para cima (Fig 320).

c) Posição utilizada para ataques executados da direita para a esquerda, visando à região lateral do corpo (cabeça, pescoço ou tronco) (Fig 321).

d) Posição utilizada para ataques executados da esquerda para a direita, visando à região lateral do corpo (cabeça, pescoço ou tronco) (Fig 322).



Fig 319 - Empunhadura da faca em ataques executados de cima para baixo



Fig 320 - Empunhadura da faca em ataques executados na horizontal ou de baixo para cima



Fig 321 - Empunhadura da faca em ataques executados da direita para a esquerda



Fig 322 - Empunhadura da faca em ataques executados da esquerda para a direita

10.2.3 DEFESA CONTRA FACADA DE CIMA PARA BAIXO

a) Situação inicial: adversários frente a frente. Agressor empunhando a faca na altura do ombro (Fig 323).

b) Execução:

- enquanto o agressor estiver armando o golpe, com a faca no alto, o militar defensor aproxima-se dele rapidamente, deslocando toda a base para frente, de modo que seu pé direito fique próximo do pé direito do inimigo. Ainda durante o deslocamento, o militar deverá levantar seu braço direito, buscando bloquear com o antebraço, ao final da aproximação, a mão do agressor que empunha a faca (Fig 324);



Fig 323 - Defesa contra facada de cima para baixo - Situação inicial



Fig 324 - Defesa contra facada de cima para baixo - Execução

- imediatamente após o bloqueio, o militar deverá segurar, com sua mão direita, o pulso do agressor para impedir que ele retire o braço e repita o ataque (Fig 325);
- logo em seguida, o braço esquerdo do militar passará por trás do braço direito do agressor e a sua mão esquerda deverá segurar o seu pulso direito. Os cotovelos deverão estar apontados para frente, o mais próximo possível um do outro (Fig 326);



Fig 325 - Defesa contra facada de cima para baixo - Execução



Fig 326 - Defesa contra facada de cima para baixo - Execução

- será, então, iniciada uma pressão para trás e para baixo sobre o antebraço direito do agressor, forçando a articulação do cotovelo. Como a dor passará a ser intensa, é normal que o agressor largue a arma (Fig 327);
- algum agressor, porém, poderá resistir e o procedimento será o seguinte: sem aliviar a pressão no braço do agressor, avançar a perna esquerda e executar o gancho externo, varrendo a perna direita do agressor para que ele seja projetado ao solo (Fig 328); e
- o militar acompanhará o movimento até o solo. Em seguida, colocará o joelho direito sobre o abdômen ou peito do agressor, fixando-o no chão (Fig 329). A posição dos braços nunca deve ser desfeita e a pressão deve continuar aumentando até que o inimigo largue a arma.



Fig 327 - Defesa contra facada de cima para baixo - Execução



Fig 328 - Defesa contra facada de cima para baixo - Execução



Fig 329 - Defesa contra facada de cima para baixo - Execução

Observação: depois de realizado o bloqueio inicial, caso o agressor permaneça com o braço esticado, impedindo a execução do forçamento da articulação, deve-se dar uma pancada violenta com a mão esquerda na parte interna da articulação do braço do oponente, obrigando-o a flexioná-lo.

10.2.4 DEFESA CONTRA FACADA NA HORIZONTAL - TIPO I

a) Situação inicial: adversários frente a frente. Agressor empunhando a faca na altura da região abdominal (Fig 330).

b) Execução:

- assim que o agressor desferir o golpe, estendendo o braço com a faca na horizontal, o combatente deverá esquivar-se diagonalmente para a esquerda e para frente e, ao mesmo tempo, bloquear o braço do atacante com o cutelo da mão direita (Fig 331);



Fig 330 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO I) - Situação inicial



Fig 331 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO I) - Execução

- imediatamente após o bloqueio, o defensor deverá segurar o pulso do agressor com a mão direita (Fig 332) e, logo em seguida, segurar também com a mão esquerda. Puxar o agressor para frente aproveitando a ação do deslocamento que ele já vinha realizando para desequilibrá-lo e impedir que flexione o braço (Fig 333);



Fig 332 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO I) - Execução



Fig 333 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO I) - Execução

- durante esse desequilíbrio, o defensor deverá girar o braço do agressor de modo que seu cotovelo direito fique voltado para baixo (Fig 334). Logo em seguida, o defensor deverá envolver o braço do oponente com o braço esquerdo e segurar seu próprio pulso direito com a mão esquerda. Nessa situação, o militar

deverá estar com a perna esquerda à frente e o tronco ereto, posicionando-se perpendicularmente em relação ao braço do oponente (Fig 335);



Fig 334 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO I) - Execução



Fig 335 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO I) - Execução

- o antebraço esquerdo do defensor deverá estar posicionado exatamente abaixo do cotovelo direito do agressor (fazendo pressão para cima) e sua mão direita estará pressionando o pulso dele para baixo (auxiliada pela mão esquerda), evitando que ele flexione o braço e executando o forçamento da articulação, isso fará com que o agressor solte a faca (Fig 336).



Fig 336 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO I) - Execução

Observação: o defensor deve estar sempre atento para o braço livre do agressor, a fim de impedir que ele passe a faca para a outra mão. Assim que o agressor for desarmado, o defensor deverá apanhar a faca para utilizá-la contra o seu agressor.

10.2.5 DEFESA CONTRA FACADA NA HORIZONTAL - TIPO II

a) Situação inicial: mesma da situação anterior (Fig 337).

b) Execução:

- assim que o atacante desferir o golpe, estendendo o braço com a faca na horizontal, o combatente deverá esquivar-se diagonalmente para a esquerda e para frente e, ao mesmo tempo, bloquear o braço do atacante com o cutelo da mão direita (Fig 338);



Fig 337- Defesa contra facada na horizontal (TIPO II) - Situação inicial



Fig 338 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO II) - Execução

- imediatamente após o bloqueio, o combatente deverá segurar o pulso do atacante com a mão direita (Fig 339) e, logo em seguida, segurar também com a mão esquerda. Puxar o atacante para frente, aproveitando a ação do deslocamento que ele já vinha realizando para desequilibrá-lo e impedir que flexione o braço (Fig 340);



Fig 339 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO II) - Execução



Fig 340 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO II) - Execução

- durante o desequilíbrio, o combatente deverá girar o braço do atacante de modo que seu cotovelo direito fique voltado para cima (Fig 341). Logo em seguida, o combatente deverá envolver o braço do atacante com o braço esquerdo, sem soltar a mão esquerda que continuará segurando o antebraço dele, e executar um giro, ficando a palma da mão voltada para cima (Fig 342);



Fig 341 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO II) - Execução



Fig 342 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO II) - Execução

- o cotovelo direito do atacante deverá ficar posicionado exatamente sob a axila esquerda do combatente. Para a execução do forçamento de articulação, o combatente fará pressão para baixo com a sua axila e, com as mãos, forçará o antebraço do atacante para cima (Fig 343). Durante essa ação, o militar deverá continuar a puxar seu adversário para frente e para a direita, mantendo sempre o desequilíbrio. Para que essa técnica seja mais eficiente, o combatente pode conduzir seu atacante até o chão com o peso de seu corpo sobre o braço estendido e finalizar a ação no solo (Fig 344 e 345).

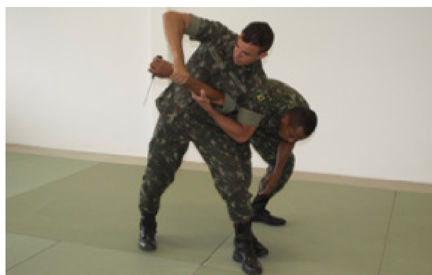


Fig 343 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO II) - Execução

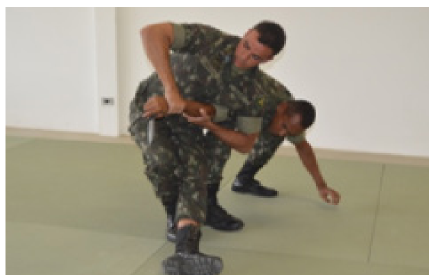


Fig 344 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO II) - Execução

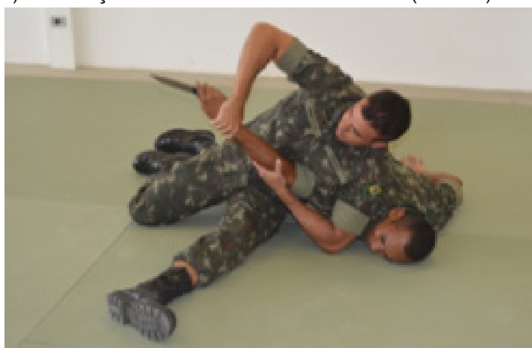


Fig 345 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO II) - Execução

Observação: nos treinamentos, a condução do companheiro ao solo, durante a execução do forçamento da articulação, deve ser executada vagarosamente e com cautela.

10.2.6 DEFESA CONTRA FACADA NA HORIZONTAL - TIPO III

a) Situação inicial: adversários frente a frente. Agressor empunhando a faca na altura da região abdominal (Fig 346).

b) Execução:

- assim que o agressor desferir o golpe, estendendo o braço com a faca na horizontal, o militar deverá esquivar-se para a retaguarda e, ao mesmo tempo, bloquear o braço do atacante com os dois braços cruzados, braço direito acima do braço esquerdo (Fig 347);


Fig 346 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO III) - Situação inicial


Fig 347 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO III) - Execução

- imediatamente após o bloqueio, o militar deverá, com o braço direito, realizar uma torção para o interior no cotovelo do agressor (Fig 348). Logo em seguida, deve continuar na torção auxiliada pelo braço esquerdo que assume a posição no ombro, liberando a mão direita para o pescoço, fazendo com que o agressor largue a faca e curve o seu corpo (Fig 349);


Fig 348 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO III) - Execução


Fig 349 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO III) - Execução

- por fim, o militar deverá finalizar o agressor com uma joelhada, aproveitando a mão no pescoço (Fig 350) e/ou conduzi-lo para o solo (Fig 351).



Fig 350 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO III) - Execução



Fig 351 - Defesa contra facada na horizontal (TIPO III) - Execução

Observação: nos treinamentos, a condução do companheiro ao solo, durante a execução do forçamento da articulação, deve ser executada vagarosamente e com cautela.

10.2.6 DEFESA CONTRA FACADA DA DIREITA PARA A ESQUERDA

a) Situação inicial: adversários de frente um para o outro. Atacante empunhando a faca com a mão direita, na lateral direita do corpo (Fig 352).

b) Execução:

- assim que o atacante desferir o golpe, o combatente deverá avançar em direção a ele e bloquear o golpe com o cutelo da mão esquerda, na altura do pulso dele (Fig 353);



Fig 352 - Defesa contra facada da direta para a esquerda - Situação inicial



Fig 353 - Defesa contra facada da direta para a esquerda - Execução

- imediatamente após o bloqueio, o combatente deverá segurar o pulso do oponente com a mão esquerda, a fim de impedir novas ações (Fig 354). Logo em seguida, deve puxar o braço do atacante para frente e para a esquerda com o objetivo de desequilibrá-lo e impedir que flexione o braço;
- a mão direita do combatente passará por baixo do braço direito do atacante e golpeará com energia a articulação do cotovelo, forçando-a para cima e fazendo com que o braço se mantenha estendido (Fig 355);



Fig 354 - Defesa contra facada da direta para a esquerda - Execução



Fig 355 - Defesa contra facada da direta para a esquerda - Execução

- após o golpe, o braço direito do combatente continuará a forçar a articulação do cotovelo direito do atacante para cima, até que ele solte a faca. Caso isso não ocorra, ele deverá ser levado para o solo com a aplicação da técnica de projeção “Gancho Externo” (Fig 356).
- O atacante será levado ao solo sem que a pressão em seu braço seja desfeita. Ao final da projeção, o combatente posicionará seu joelho direito sobre o peito do atacante e apoiará o cotovelo direito do atacante sobre sua coxa esquerda, prosseguindo com a execução do forçamento de articulação (Fig 357).



Fig 356 - Defesa contra facada da direta para a esquerda - Execução



Fig 357 - Defesa contra facada da direta para a esquerda - Execução

10.2.7 DEFESA CONTRA FACADA DA ESQUERDA PARA A DIREITA

a) Situação inicial: adversários de frente um para o outro. Agressor empunhando a faca com a mão direita, na lateral esquerda do corpo (Fig 358).

b) Execução:

- assim que o agressor desferir o golpe, o militar deverá avançar em direção a ele e bloquear o golpe com o cutelo da mão direita na altura do pulso dele (Fig 359);



Fig 358 - Defesa contra facada da esquerda para a direita - Situação inicial



Fig 359 - Defesa contra facada da esquerda para a direita - Execução

- imediatamente após o bloqueio, o militar deverá segurar o pulso do agressor com a mão direita, a fim de impedir novas ações. Logo em seguida, deve empurrar o braço do agressor para trás, em direção ao seu peito, fazendo-o flexionar o braço (Fig 360);
- executar, com a palma da mão esquerda, uma pancada de baixo para cima no cotovelo direito do agressor. A mão direita forçará o antebraço do agressor para baixo, enquanto a mão esquerda forçará o seu cotovelo para cima (Fig 361);



Fig 360 - Defesa contra facada da esquerda para a direita - Execução



Fig 361 - Defesa contra facada da esquerda para a direita - Execução

- o militar, utilizando a mão direita, levará o antebraço do agressor para as suas costas. Nessa situação, a mão esquerda do militar fixará o cotovelo do agressor e a mão direita deverá empurrar o antebraço dele para cima, executando o forçamento de articulação (Fig 362).
- em seguida, o militar, sem aliviar a pressão da mão direita, passará seu antebraço esquerdo, de baixo para cima, entre o antebraço direito do agressor

e suas costas. Posicionando, ao final do movimento, a palma da mão esquerda próxima ao ombro do adversário (Fig 363);



Fig 362 - Defesa contra facada da esquerda para a direita - Execução



Fig 363 - Defesa contra facada da esquerda para a direita - Execução

- o militar deverá posicionar seu corpo bem próximo ao cotovelo direito do agressor. O antebraço direito do agressor deverá estar preso pela articulação do cotovelo do militar. Nessa posição, o agressor estará dominado apenas com o braço esquerdo e o militar não precisará mais utilizar a mão direita (Fig 364);
- o militar, utilizando a mão direita que estará livre, deverá golpear a face do agressor (Fig 365). Em seguida, pressionar seu corpo para baixo e, também com a mão direita, segurar cuidadosamente a lâmina da faca (com o dedo polegar por baixo da lâmina) e girá-la para cima, retirando-a da mão o agressor (Fig 366).



Fig 364 - Defesa contra facada da esquerda para a direita - Execução



Fig 365 - Defesa contra facada da esquerda para a direita - Execução



Fig 366 - Defesa contra facada da esquerda para a direita - Execução

10.3 DEFESA CONTRA PAULADAS

10.3.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

Assim como no caso das defesas contra ataques com faca, para a execução das defesas contra pauladas é imprescindível que o militar possua uma perfeita noção de distância e firmeza em todas as suas ações.

Para a execução do ataque, o oponente avaliará a distância em que seu alvo se encontra e empregará toda a sua força para acertá-lo naquele ponto planejado.

Para a execução das defesas, de uma maneira geral, o combatente deverá identificar o momento exato do ataque e afastar-se, saindo do raio de ação da arma, ou antecipar-se, aproximando-se de seu oponente para executar o bloqueio e a técnica desejada.

10.3.2 DEFESA CONTRA PAULADA DE CIMA PARA BAIXO

a) Situação inicial: adversários de frente um para o outro. Atacante empunhando o bastão acima da cabeça (Fig 367).

b) Execução:

- assim que o adversário desferir o golpe, o combatente deverá avançar a perna direita em diagonal, para frente e para direita, aproximando-se de seu atacante e, ao mesmo tempo, tirando a cabeça da linha descendente da arma. Simultaneamente, o braço esquerdo será erguido, com a palma da mão voltada para fora, e levado de encontro ao braço direito do atacante (e não de encontro ao bastão) (Fig 368). Nessa posição, a cabeça do combatente estará protegida por seu braço esquerdo e o corpo estará ligeiramente voltado para a direita;



Fig 367 - Defesa contra paulada de cima para baixo - Situação inicial



Fig 368 - Defesa contra paulada de cima para baixo - Execução

- o golpe não deve ser bloqueado. Deve-se deixar que o braço do atacante deslize pela lateral do braço esquerdo do militar até a região da axila. Na sequência, o braço esquerdo do militar deverá envolver o braço direito do atacante, posicionando a mão esquerda sob o cotovelo dele e fazendo pressão para cima (forçamento da articulação do cotovelo). O antebraço do atacante ficará preso entre o corpo do militar e seu braço esquerdo (Fig 369);
- a partir desse ponto, deve-se golpear a face do atacante (sem aliviar a pressão no braço esquerdo) e, em seguida, projetá-lo contra o solo, executando um gancho externo (Fig 370);



Fig 369 - Defesa contra paulada de cima para baixo - Execução



Fig 370 - Defesa contra paulada de cima para baixo - Execução

- o atacante será levado ao chão sem que o forçamento de articulação seja desfeito. Ao final do movimento, o militar deverá posicionar seu joelho direito sobre o peito do atacante, continuar com a pressão no braço direito e, para finalizá-lo, atingi-lo novamente na face (Fig 371).



Fig 371 - Defesa contra paulada de cima para baixo - Execução

Observação: para defender-se contra paulada de cima para baixo, também é possível executar a mesma defesa realizada contra a facada de cima para baixo.

10.3.3 DEFESA CONTRA PAULADAS LATERAIS

- Para a execução de defesa contra pauladas laterais (da direita para a esquerda ou da esquerda para a direita) são utilizadas as mesmas técnicas empregadas contra facadas laterais (itens 10.2.6 e 10.2.7).

CAPÍTULO XI

TÉCNICAS DE COMBATE CONTRA GRUPOS DE HOMENS

11.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

11.1.1 O combate contra grupos de homens é, na maioria das vezes, extremamente desfavorável a quem se encontra em menor número. Por outro lado, o maior grupo possui grande vantagem. Mas, em ambos os casos, algumas técnicas devem ser seguidas para que a vitória no confronto seja alcançada.

11.1.2 O presente capítulo apresenta algumas estratégias que devem ser observadas durante um combate contra grupos de homens, bem como as explicações dos procedimentos a serem adotados em algumas situações específicas.

11.2 ESTRATÉGIAS DE COMBATE

- As estratégias de combate contra grupos de homens a seguir relacionadas devem ser estudadas e praticadas para que o combatente tenha condições de defender-se em uma situação de CCC desfavorável.
a) Atacar o mais vulnerável.
- Muitos grupos de atacantes possuem um indivíduo mais fraco. Atrair essa pessoa para um combate individual ou atacar primeiro.
b) Estabelecer e seguir um plano de defesa.
- Evitar ser encurralado entre múltiplos agressores. Essa situação quase sempre significa uma derrota rápida.
- Estabelecer um plano de defesa e escapar quando possível.
c) Saber onde estão todos os oponentes.
- Mesmo combatendo um adversário por vez, é fundamental que o defensor saiba onde os outros oponentes estão e se prepare para reagir a eles com a velocidade necessária.
d) Manter os oponentes em fila e a sua frente.
- Manter os oponentes em fila permite atacar um adversário sem ficar exposto ao ataque dos outros. Evitar o flanqueamento.
e) Permanecer em movimento.
- O defensor deve sempre se movimentar para que não seja cercado por seus oponentes e para que consiga posicionar-se em uma situação mais favorável.
f) Atacar primeiro.
- É praticamente impossível se defender de múltiplas direções. Logo, é importante que o combatente tome a iniciativa de atacar para tentar obter alguma vantagem sobre os oponentes.
g) Dar golpes incisivos.

- É fundamental reduzir a vantagem numérica dos oponentes da melhor maneira que for possível. Buscar sempre atingir os pontos mais vulneráveis do oponente para finalizar logo o combate e ter condições de defender-se de outros adversários.

h) Sempre que possível, usar golpes baixos.

- No CCC, quando se luta pela sobrevivência, não há vergonha em utilizar os dentes, joelhos ou unhas a qualquer momento. O orgulho poderá custar a vida do defensor.

i) Escapar assim que for possível.

- O militar deverá defender-se o quanto for possível e, assim que tiver condições, deverá fugir caso a desvantagem numérica seja muito grande e não exista condições de enfrentar todos os oponentes.

11.3 COMBATE DE UM CONTRA DOIS

- O defensor nunca deverá permanecer entre os agressores (Fig 372). Deve-se deixar os dois adversários alinhados, um atrás do outro (Fig 373).



Fig 372 - Combate de um contra dois

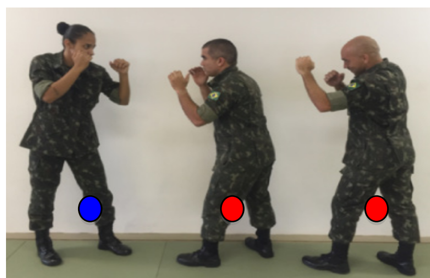


Fig 373 - Combate de um contra dois

11.4 COMBATE DE DOIS CONTRA UM

- Deve-se deixar o oponente entre os militares que irão atacar. Dessa forma, o adversário poderá ser atacado de dois lados simultaneamente, o que dificultará sua defesa (Fig 374 e 375).

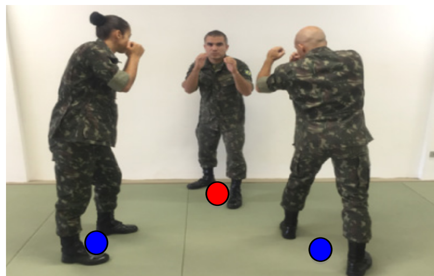


Fig 374 - Combate de dois contra um



Fig 375 - Combate de dois contra um

11.5 COMBATE DE DOIS CONTRA TRÊS

- Deve-se ter sempre o cuidado de não permanecer entre os demais oponentes, dando possibilidade de ser atacado por mais de uma direção (Fig 376). Um dos defensores deverá combater apenas um adversário (preferencialmente o mais fraco para que seja neutralizado rapidamente e a situação numérica fique equiparada), enquanto o outro defensor combaterá dois adversários (deverá seguir a técnica adequada ao combate de um contra dois) (Fig 377).



Fig 376 - Combate de dois contra três



Fig 377 - Combate de dois contra três

11.6 COMBATE DE TRÊS CONTRA DOIS

- Um dos militares deverá atacar somente um adversário (preferencialmente o mais fraco), procurando fixá-lo. Os dois restantes atacarão o outro, buscando envolvê-lo. Assim que o derrotarem, deverão auxiliar o primeiro (Fig 378 e 379).

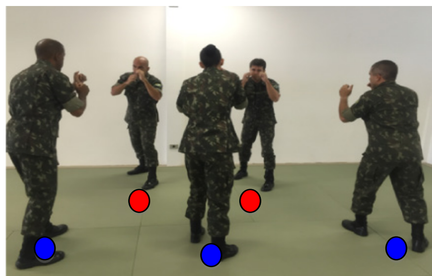


Fig 378 - Combate de três contra dois



Fig 379 - Combate de três contra dois

11.7 SUGESTÃO DE TREINAMENTO

11.7.1 Esse assunto deve ser alvo de instruções avançadas na prática do CCC.
11.7.2 Utilizar de um a dois tempos de instrução para a prática da tomada das diversas situações, atentando para o rodízio das funções (atacante e defensor) e posições (esquerda e direita).
11.7.3 O instrutor deve realizar a primeira sessão dessa instrução na forma de uma prática controlada, a fim de evitar incidentes. Tão logo perceba maturidade e confiança dos instruendos, deverá realizar de forma livre (não esquecendo os equipamentos de proteção).

CAPÍTULO XII

TÉCNICAS ESPECIAIS

12.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

12.1.1 Neste capítulo são apresentadas técnicas usando facas porretes garrotes e *Black Jack* para neutralizar um adversário. O uso adequado dessas armas São de grande valia para o combate, pois podem existir ocasiões em que não se disponha de uma arma de fogo e elas podem representar importantes instrumentos de combate. Também pode-se usar, com eficiência, diversos meios de fortuna para destruir o inimigo.

12.1.2 O conceito "se o inimigo não for destruído, ele o destruirá" deve ser claramente transmitido ao instruendo. Portanto, no CCC, não existem regras e todos os artifícios são válidos para que se consiga sobrepujar o adversário.

12.1.3 Por fim, serão apresentadas algumas Sequências de Movimentos de Ataque e Defesa (SMAD). É importante constar que as demonstrações não são a finalidade deste caderno, servem apenas como meio auxiliar no aprendizado e educativo para algumas técnicas. Não se deve substituir as instruções convencionais de CCC em detrimento das demonstrações, uma vez que o militar precisa aprender a combater e não realizar demonstrações.

Observação: os assuntos contidos neste capítulo necessitam do trabalho de uma comissão para sua atualização. Devido à importância do seu conteúdo foi mantido neste caderno, futuramente serão lançados cadernos específicos tratando dos assuntos pormenorizados e outros temas correlatos.

12.2 USO DA FACA

12.2.1 GENERALIDADES

12.2.1.1 Há séculos, desde quando o homem descobriu que pedras lascadas podiam provocar cortes e, tempos depois, quando aprendeu a trabalhar o ferro, para criar inúmeras ferramentas e armas de corte, esses instrumentos vem sendo usados para a caça, trabalhos domésticos e para a defesa pessoal.

12.2.1.2 As várias guerras enfrentadas pela humanidade trouxeram um rápido aperfeiçoamento nas armas e nos materiais que as compunham, tornando-as mais resistentes e melhores, mormente após a descoberta da pólvora, que trouxe as armas de fogo, dominadoras dos campos de batalha. As armas de corte foram relegadas, então, a um segundo plano, mas continuaram fazendo parte dos equipamentos da maioria dos combatentes, nos mais variados exércitos do

mundo, seja na forma de uma baioneta ou de uma faca ou facão, até mesmo de um simples canivete, para trabalhos variados. Não se pode esquecer, porém, que as armas de corte são instrumentos muito valiosos quando se necessita de silêncio em uma operação militar, quando há necessidade de se controlar os ferimentos causados em um inimigo ou quando não mais se conta com as armas de fogo. Por essas razões e pelo simples fato de portar-se uma arma de corte, deve-se saber usá-la, sob pena de perder a vida, ao se precisar delas e não se conhecer suas técnicas de utilização. Acrescente-se a esses motivos a grande violência que existe hoje nas cidades, onde uma parte preponderante dos crimes envolvendo mortes é cometida com o uso de instrumentos cortantes de todos os tipos, já que as armas de fogo não podem ser obtidas com a mesma facilidade, por causa do rigor da lei ou por causa de seus altos preços. Em um combate real com facas, o adversário é imprevisível, violento, seu único propósito é no melhor dos casos, agredi-lo, porém, devemos esperar que seu objetivo seja tirar a sua vida. O adversário nunca irá facilitar a sua defesa, tão pouco aqueles movimentos treinados nas academias serão fáceis de serem repetidos na rua.

12.2.1.3 Por muito tempo, a faca foi considerada uma ferramenta marginal, a arma da traição, sempre relegada a um segundo plano como instrumento de defesa e combate. Foi Michael D. Echanis, militar e artista marcial norte-americano, o responsável pelo renascer da disciplina do combate com facas. Echanis convenceu seus superiores a introduzir o combate com facas como disciplina para os integrantes das Forças Especiais do Exército dos Estados Unidos e a partir daí, influenciou gerações e o mundo, sendo estudado praticamente em todas as forças armadas do mundo.

12.2.1.4 Portanto, as armas de corte estarão presentes, ainda, por muito tempo, principalmente as facas, e todos, em especial os militares, devem dominar seu uso.

12.2.2 DIVISÃO DA FACA (Fig 380)

a) Empunhadura: é a parte da faca na qual executa-se a pegada para sua utilização. As empunhaduras em borracha, madeira, ou couro isolam as mãos do frio e do calor e devem ser utilizadas em detrimento das de metal e de plásticos. As empunhaduras que possuem alguma rugosidade são mais seguras e não escorregam com facilidade, caso estejam sujas ou úmidas.

b) Pomo: é a parte da faca localizada no início da empunhadura, cujas formas várias fazem-na passível de utilização em pancadas. Existem pomos protuberantes e mesmo pontiagudos que podem causar ferimentos mortais quando usados com este objetivo.

c) Guarda : é a parte da faca que se situa na junção da lâmina com a empunhadura, tendo formatos e tamanhos muito diversos, podendo ser até inexistente em alguns tipos de armas.

d) Ponta: é a parte da faca localizada no final da lâmina e que abre caminho para sua passagem quando usada em estocadas, tendo também, formatos diversos.

e) Lâmina: é a parte da faca onde encontramos o corte/fio: o fio pode ser simples (corte em apenas uma das bordas da lâmina) ou duplo (corte em ambas as bordas). A lâmina deve ser feita de um tipo de aço que permita a execução de trabalhos diversificados, sem sofrer deformações e, ainda, retenha o fio ou permita que ele seja avivado por uma simples pedra de amolar, durante sua manutenção. Algumas facas trazem em sua lâmina serrilhas que servem para serrar pequenos pedaços de madeira ou ossos, bem como outros materiais. Encontramos ondulações em alguns tipos de lâminas que servem para aumentar sua superfície de corte.

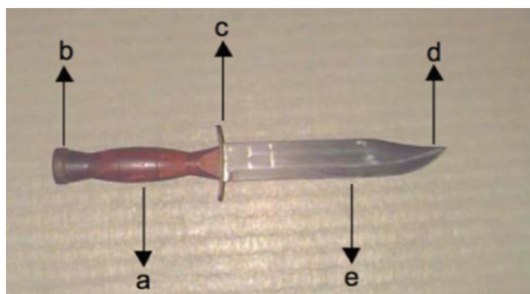


Fig 380 - Divisão da faca

12.2.3 PEGADA

12.2.3.1 Pegada direta: a faca é empunhada com o fio de sua lâmina voltado para frente e ligeiramente para baixo.
- Pegada Tipo Sabre Modificada: o polegar deverá envolver a empunhadura, juntamente com os outros dedos. É chamada, também, de “Pegada Completa” e sua resistência a pancadas vindas de qualquer direção, objetivando atingir a faca, é maior (Fig 381).


Fig 381 - Pegada tipo sabre modificada

12.2.3.2 Pegada invertida: a faca é empunhada apontada para trás, por vezes seguindo a linha do antebraço, tocando-o com o lado oposto ao corte.

- Pegada Tipo Reversa: todos os dedos envolvem a empunhadura (Fig 382).
- Pegada Tipo Reversa modificada: os dedos envolvem a empunhadura, exceto o polegar que é colocado sobre o pomo, de forma a evitar que a mão escorregue sobre a lâmina em uma faca que tenha uma guarda pequena (Fig 383).



Fig 382 - Pegada Tipo Reversa



Fig 383 - Pegada Tipo Reversa modificada

12.2.4 POSIÇÃO DE COMBATE

- É semelhante à base de combate, com a mão da faca colocada na altura do plexo solar, a mão desarmada próxima ao esterno, o pé da frente voltado para o adversário e o pé de trás voltado 45º para fora (Fig 384 e 385), possibilitando um ótimo equilíbrio em qualquer deslocamento, ela será classificada como ofensiva, quando a mão da faca e a perna do mesmo lado estiverem à frente (Fig 386), ou defensiva, quando elas estiverem para trás (Fig 387).



Fig 384 - Posição de combate



Fig 385 - Posição de combate


Fig 386 - Posição de combate ofensiva


Fig 387 - Posição de combate defensiva

12.2.5 PONTOS DO CORPO HUMANO MAIS VULNERÁVEIS AO ATAQUE COM FACAS E MODO MAIS CORRETO DE EMPUNHAR A ARMA PARA ATACÁ-LOS

12.2.5.1 Ataque ao Bulbo

- É o ponto mais sensível do corpo humano e uma pequena estocada, sendo a lâmina introduzida pouco mais de um centímetro, é o suficiente para que o inimigo morra sem emitir qualquer tipo de ruído. Para que haja mais eficiência, é importante que o combatente traga o inimigo de encontro à ponta da faca, puxando-o com seu braço esquerdo (Fig 388).


Fig 388 - Ataque ao bulbo

12.2.5.2 Ataque entre a Clavícula e a Omoplata (Saboneteira)

- Deve ser usado o tipo de pegada reversa, ficando a parte da lâmina de maior corte voltada para o pescoço. Nesta técnica, a faca provavelmente perfurará um dos pulmões, seccionará a artéria aorta e perfurará o coração. É um dos pontos mais vulneráveis ao ataque com facas, havendo necessidade, porém, que a mão esquerda tampe a boca e o polegar e o indicador esquerdo pressionem o nariz do inimigo para que este não emita sons (Fig 389).



Fig 389 - Ataque entre a clavícula e a omoplata (Saboneteira)

12.2.5.3 Corte da Jugular e da Carótida

a) Pegada direta. O corte deve ser iniciado na altura da articulação do maxilar com os ossos da face, prosseguindo até o maxilar oposto.

b) Deve-se ter o cuidado de, com o braço esquerdo, provocar a flexão do pescoço para a retaguarda e, com a mão, bloquear a boca e o nariz do inimigo, semelhante à técnica anterior (Fig 390 e 391).



Fig 390 - Corte da jugular e da carótida

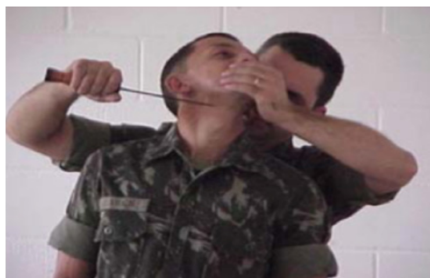


Fig 391 - Corte da jugular e da carótida

12.2.5.4 Ataque ao Coração

- Utiliza-se a pegada reversa. Esta técnica tem o inconveniente de, quando for desferido o golpe, a faca poder atingir um osso (costelas), bloqueando a penetração (Fig 392).



Fig 392 - Ataque ao coração

12.2.5.5 Ataque ao Fígado e ao Baço

- Usa-se a pegada reversa. Após a introdução, deve ser executado um corte oblíquo, ascendente, em direção ao ombro direito do inimigo. Para este ataque, o fio da lâmina deve ficar voltado para o antebraço do combatente (Fig 393).



Fig 393 - Ataque a fígado e ao baço

12.2.5.6 Ataque ao Rim

- Usar a pegada direta, estando o maior fio da faca voltado para dentro. Após a introdução, realizar um corte oblíquo, ascendente, no sentido do ombro esquerdo do inimigo. Bloquear a boca e o nariz do adversário (Fig 394).



Fig 394 - Ataque ao rim

12.2.5.7 Ataque à Femural

- Usar a pegada direta. Realizar um corte profundo na região da virilha do inimigo. Bloquear a boca e o nariz do oponente (Fig 395).

Observação: para que estas técnicas tenham a eficiência devida, é importante que o combatente esteja, sempre, com a sua faca em condições de corte.



Fig 395 - Ataque à femural

12.3 TÉCNICAS DE DEFESA EM UM COMBATE COM FACA

12.3.1 Em um combate com facas, quaisquer tipos de fintas são válidas para que se iluda o adversário e se atinja o objetivo desejado. Um alvo que se torna fácil de atingir no adversário e que serve, também, para bloquear seu ataque é o pulso, principalmente no caso do leigo que deixará seu braço bem avançado. Estes ataques também servirão de ponto de partida para outros ataques a pontos mais sensíveis.

12.3.2 No combate com facas usa-se com eficiência:
a) ataque ao pulso bloqueando uma facada lateral (Fig 396);
b) ataque ao pulso bloqueando uma facada no peito (Fig 397); e
c) ataque ao pulso bloqueando uma facada à barriga (Fig 398).



Fig 396 - Ataque ao pulso bloqueando uma facada lateral



Fig 397 - Ataque ao pulso bloqueando uma facada no peito



Fig 398 - Ataque ao pulso bloqueando uma facada à barriga

12.4 USO DO PORRETE

12.4.1 Muitas vezes o combatente, devido a certas situações, não dispõe de armas. Ele pode conseguir, porém, na região, meios de "fortuna" como um pedaço de madeira (de preferência pesado) ou de ferro, que podem ser perfeitamente usados como armas.

12.4.2 PONTOS VULNERÁVEIS A ATAQUES COM O PORRETE
- Os pontos apresentados neste parágrafo, quando devidamente alvejados com a força de um material pesado, são suficientes para que o inimigo caia ao solo, totalmente destruído.
a) ataque à nuca (bulbo) (Fig 399);
b) ataque à fronte (Fig 400);
c) ataque ao crânio (Fig 401); e
d) ataque à têmpora (Fig 402).


Fig 399 - Ataque com porrete à nuca


Fig 400 - Ataque com porrete à fronte


Fig 401 - Ataque com porrete ao crânio


Fig 402 - Ataque com porrete à têmpora

12.5 USO DO GARROTE

12.5.1 Qualquer cadarço de coturno pode ser usado como garrote, bastando apenas ser melhorado, se for o caso. Tem grande utilidade quando se deseja atacar o inimigo pelas costas e não se deseja fazer barulho.

12.5.2 MANEIRA DE EMPUNHAR

- As mãos empunham os batoques de modo que o fio passe entre os dedos médio e anelar.

12.5.3 MANEIRA DE USAR

a) Tipo I: apóia-se a mão direita no ombro do inimigo e, com a outra mão, envolve-se o pescoço, no sentido anti-horário, com o fio (Fig 403), como se fosse um laço. A seguir, puxa-se as duas pontas do fio, cada uma em um sentido (Fig 404).



Fig 403 - Maneira de usar o garrote (Tipo I)



Fig 404 - Maneira de usar o garrote (Tipo I)

b) Tipo II: apóia-se a mão esquerda no ombro direito do inimigo e, a seguir, envolve-se o pescoço com o fio, no sentido horário (Fig 405). A mão esquerda ficará apoiada no pescoço e a direita puxará o fio para baixo (Fig 406). O fio, que é tracionado para baixo, deve passar por cima do que está envolvendo o pescoço junto à mão esquerda.

Observação: qualquer tipo de cordão pode ser usado, contanto que seja resistente e fino (Ex.: “nylon”, aço, etc).



Fig 405 - Maneira de usar o garrote (Tipo II)



Fig 406 - Maneira de usar o garrote (Tipo II)

12.6 USO DO *BLACK JACK*

- Consiste num saco fino e comprido contendo areia, de preferência molhada, para aumentar o peso, podendo ser usada até mesmo a meia do uniforme.
O objetivo de sua utilização consiste em acertar a nuca do inimigo (Fig 407).



Fig 407 - Uso do *Black Jack*

12.7 SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS DE ATAQUE E DEFESA (SMAD)

12.7.1 GENERALIDADES

- São movimentos de ataque e defesa realizados em uma sequência definida em grupo e/ou individualmente. Deverão ser realizados com rapidez, de forma enérgica e equilibrada, não se distendendo completamente as pernas, pois o homem deve manter sempre a mesma elevação em relação ao solo. É importante que não se incline o tronco, pois isto acarretaria desequilíbrios desnecessários. Ao ser invertida a posição das pernas, o mesmo deverá acontecer com os braços.

12.7.2 OBJETIVOS

a) Melhorar as técnicas aprendidas.
b) Avaliar o aprendizado.
c) Realizar demonstrações.
d) Aumentar a motivação dos instruendos.

Observação: não se deve substituir as instruções convencionais de CCC em detrimento das demonstrações, uma vez que o militar precisa aprender a combater e não realizar demonstrações.

12.7.2 SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS DE ATAQUE E DEFESA DESARMADO
- A sequência de movimentos de ataque e defesa é composta pelos seguintes movimentos.
12.7.2.1 Início: posição inicial (Fig 408);
a) volta à esquerda (90º) com defesa baixa à esquerda (Fig 409);

b) soco reto de direita avançando (Fig 410);
c) meia volta pela direita com defesa baixa à direita (Fig 411);
d) soco reto de esquerda avançando (Fig 412);
e) volta à esquerda (90º) com defesa baixa à esquerda (Fig 413);
f) defesa alta de direita avançando (Fig 414);
g) defesa alta de esquerda avançando (Fig 415);
h) defesa alta de direita avançando com Kiai (Fig 416);
i) volta à esquerda (270º) com defesa baixa à esquerda (Fig 417);
j) soco reto de direita avançando (Fig 418);
k) meia volta pela direita com defesa baixa à direita (Fig 419);
l) soco reto de esquerda avançando (Fig 420);
m) volta à esquerda (90º) com defesa baixa à esquerda (Fig 421);
n) soco reto de direita avançando (Fig 422);
o) soco reto de esquerda avançando (Fig 423);
p) soco reto de direita avançando com Kiai (Fig 424);
q) volta à esquerda (270º) defesa baixa de esquerda (Fig 425);
s) soco reto de direita avançando (Fig 426);
t) meia volta pela direita com defesa baixa à direita (Fig 427); e
u) soco reto de esquerda avançando (Fig 428);

12.7.2.2 Término: posição inicial (Fig 429).



Fig 408 - Sequência de movimentos de ataque e defesa desarmado - Posição inicial



Fig 409 - Volta à esquerda (90º) com defesa baixa à esquerda



Fig 410 - Soco reto de direita avançando



Fig 411 - Meia volta pela direita com defesa baixa à direita



Fig 412 - Soco reto de esquerda avançando

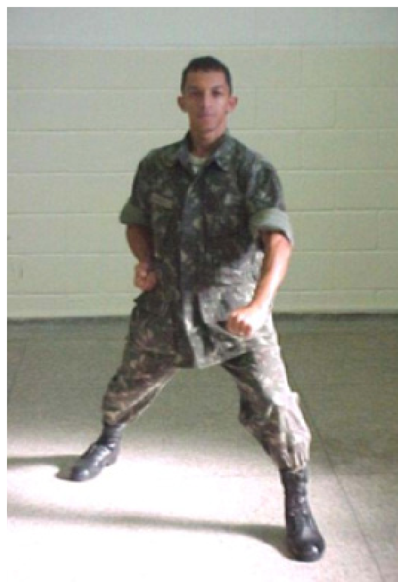


Fig 413 - Volta à esquerda (90º) com defesa baixa à esquerda



Fig 414 - Defesa alta de direita avançando



Fig 415 - Defesa alta de esquerda avançando



Fig 416 - Defesa alta de direita avançando com Kiai



Fig 417 - volta à esquerda (270º) com defesa baixa à esquerda



Fig 418 - Soco reto de direita avançando



Fig 419 - Meia volta pela direita com defesa baixa à direita



Fig 420 - Soco reto de esquerda avançando



Fig 421- Volta à esquerda (90º) com defesa baixa à esquerda



Fig 422 - Soco reto de direita avançando



Fig 423 - Soco reto de esquerda avançando



Fig 424 - Soco reto de direita avançando com Kiai

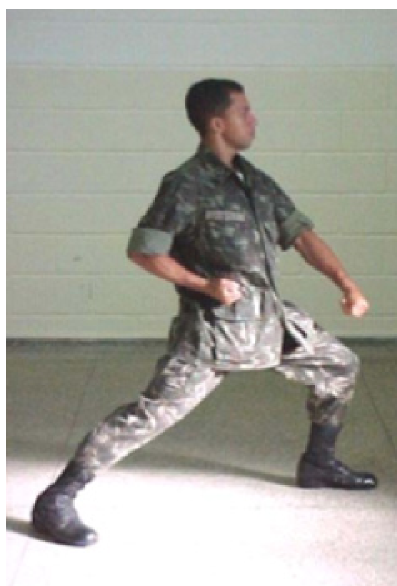


Fig 425 - Volta à esquerda (270º) defesa baixa de esquerda



Fig 426 - Soco reto de direita avançando



Fig 427 - Meia volta pela direita com defesa baixa à direita



Fig 428 - Soco reto de esquerda avançando



Fig 429 - Término: posição inicial

12.7.3 SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS DE ATAQUE E DEFESA COM A TONFA

- Sequência de movimentos com uso da tonfa, destinados às Unidades de Polícia do Exército e de Guarda. Estes exercícios possuem os mesmos objetivos dos movimentos de Ataque e Defesa com as mãos livres.

12.7.3.1 Início: posição inicial com tonfa (Fig 430):

a) defesa baixa interna longa e giratória (Fig 431);
b) soco curto (Fig 432);
c) defesa baixa externa curta e martelo (Fig 433 e 434);
d) soco esquerdo “sem tonfa” (Fig 435);
e) defesa baixa interna longa e giratória (Fig 436);
f) defesa alta (Fig 437);
g) defesa alta “sem tonfa” (Fig 438);
h) defesa alta (Fig 439);
i) defesa baixa interna longa (Fig 440);
j) cruzado e soco curto (Fig 441 a 449);
k) defesa média curta (Fig 450)
l) soco curto esquerdo “sem tonfa” (Fig 451);
m) soco curto direito (Fig 452);
n) cruzado (Fig 453, 454 e 455)
o) braços recolhidos (Fig 456);
p) defesa baixa interna longa; (Fig 457);
q) soco longo (Fig 458);
r) defesa baixa externa longa; (Fig 459); e
s) soco longo (Fig 460).

12.7.3.2 Término: “Posição inicial com tonfa”. (Fig 461)


Fig 430 - Posição inicial com tonfa


Fig 431 - Defesa baixa interna longa e giratória



Fig 432 - Soco curto



Fig 433 - Defesa baixa externa curta e martelo



Fig 434 - Defesa baixa externa curta e martelo



Fig 435 - Soco esquerdo “sem tonfa”


Fig 436 - Defesa baixa interna longa e giratória


Fig 437 - Defesa alta


Fig 438 - Defesa alta “sem tonfa”


Fig 439 - Defesa alta



Fig 440 - Defesa baixa interna longa



Fig 441 - Cruzado e soco curto

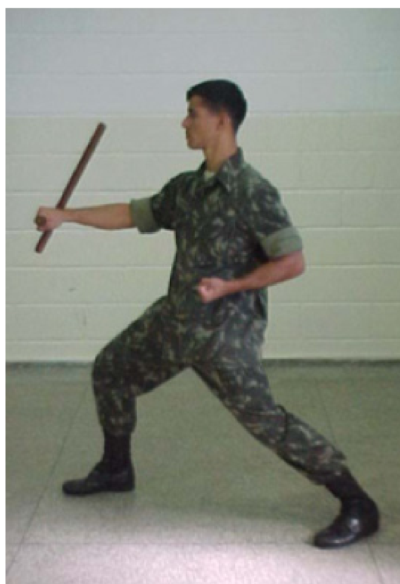


Fig 442 - Cruzado e soco curto



Fig 443 - Cruzado e soco curto


Fig 444 - Cruzado e soco curto


Fig 445 - Cruzado e soco curto


Fig 446 - Cruzado e soco curto


Fig 447 - Cruzado e soco curto


Fig 448 - Cruzado e soco curto


Fig 449 - Cruzado e soco curto


Fig 450 - Defesa média curta


Fig 451 - Soco curto esquerdo “sem tonfa”


Fig 452 - Soco curto direito


Fig 453 - Cruzado


Fig 454 - Cruzado


Fig 455 - Cruzado



Fig 456 - Braços recolhidos



Fig 457 - Defesa baixa interna longa



Fig 458 - Soco longo



Fig 459 - Defesa baixa externa longa



Fig 460 - Soco longo



Fig 461 - Término: “Posição inicial com tonfa”

12.7.4 SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS DE ATAQUE E DEFESA COM FUZIL

- Sequência de movimentos com uso do fuzil, destinados a qualquer tipo de Unidade. Estes exercícios possuem os mesmos objetivos dos movimentos de Ataque e Defesa com as mãos livres e podem ser realizados com mosquetão, FAL ou bastão de madeira. Podem ser utilizados em demonstrações, da tropa como um todo, até mesmo sem comando.

12.7.4.1 Início: ”Guarda Alta” (Fig 462):

a) batida à esquerda (Fig 463);
b) golpe cortante (Fig 464);
c) pancada com coice (Fig 465);
d) golpe cortante (Fig 466);
e) batida ao alto, pancada vertical e golpe cortante; (Fig 467, 468 e 469);
f) pancada vertical (Fig 470);
g) golpe cortante e posição de guarda (Fig 471);
h) pontada funda e arrancamento parcial (Fig 472);
i) batida à esquerda (Fig 473);
j) pancada vertical (Fig 474);
k) pancada com coice (Fig 475);
l) golpe cortante (Fig 476);
m) batida ao alto, pancada vertical e golpe cortante; (Fig 477, 478 e 479);
n) pancada vertical (Fig 480);
o) golpe cortante e posição de guarda (Fig 481 e 482);

p) pontada funda e arrancamento parcial (Fig 483 e 484);
q) batida à esquerda (Fig 485);
r) pancada vertical (Fig 486);
s) pancada com coice; (Fig 487); e
t) golpe cortante (Fig 488);

12.7.4.2 Término: “Guarda alta” (Fig 489).



Fig 462 - Início: ”Guarda Alta”

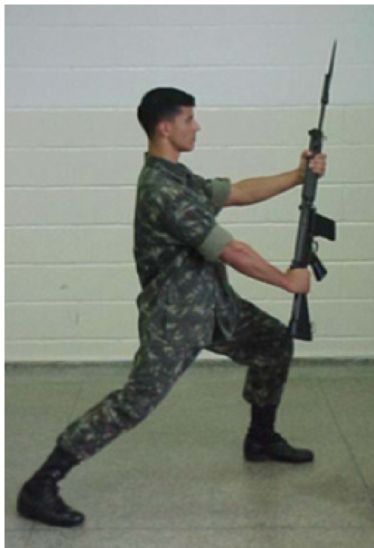


Fig 463 - Batida à esquerda

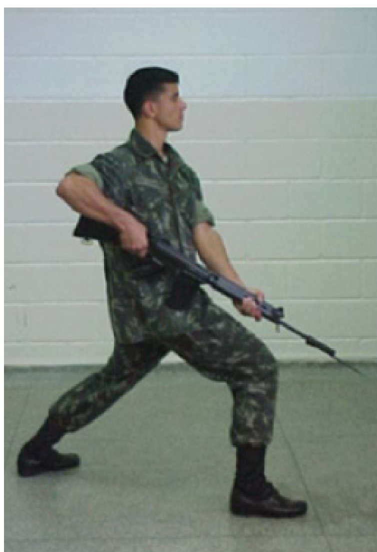


Fig 464 - Golpe cortante



Fig 465 - Pancada com coice


Fig 466 - Golpe cortante


Fig 467 - Batida ao alto, pancada vertical e golpe cortante


Fig 468 - Batida ao alto, pancada vertical e golpe cortante


Fig 469 - Batida ao alto, pancada vertical e golpe cortante



Fig 470 - Pancada vertical



Fig 471 - Golpe cortante e posição de guarda



Fig 472 - Pontada funda e arrancamento parcial



Fig 473 - Batida à esquerda


Fig 474 - Pancada vertical


Fig 475 - Pancada com coice

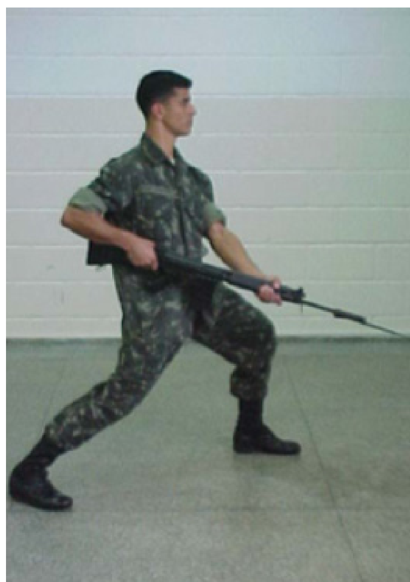

Fig 476 - Golpe cortante


Fig 477 - Batida ao alto, pancada vertical e golpe cortante



Fig 478 - Batida ao alto, pancada vertical e golpe cortante



Fig 479 - Batida ao alto, pancada vertical e golpe cortante



Fig 480 - Pancada vertical



Fig 481- Golpe cortante e posição de guarda



Fig 482 - Golpe cortante e posição de guarda



Fig 483 - Pontada funda e arrancamento parcial



Fig 484 - Pontada funda e arrancamento parcial



Fig 485 - Batida à esquerda


Fig 486 - Pancada vertical


Fig 487 - pancada com coice

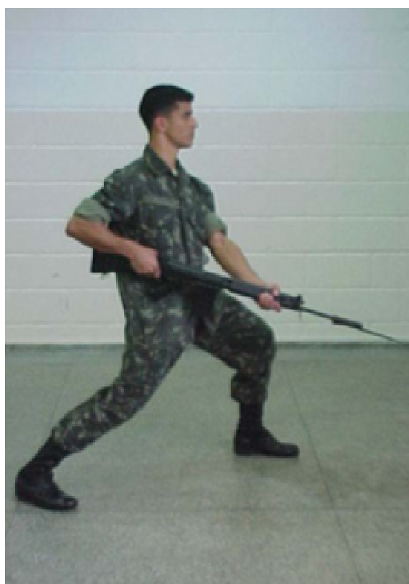

Fig 488 - Golpe cortante


Fig 489 - Término “Guarda alta”

12.8 SUGESTÃO DE TREINAMENTO

12.8.1 Esses assuntos devem ser alvo de instruções avançadas de CCC de acordo com o rendimento dos instruendos e havendo disponibilidade de tempo por parte da OM.
12.8.2 Utilizar no mínimo duas sessões de treino completa (dois tempos de instrução) como introdução para cada assunto. Nessas sessões, deverão ser executadas todas as posições na sequência em que são aqui apresentadas, de modo que o militar tenha um contato inicial com todos os exercícios.
12.8.3 A partir da(s) próxima(s) sessão(ões) de treino, de acordo com o nível dos instruendos o instrutor poderá utilizar-se de uma prática controlada, (sequências até a metade) chegando até a sequência completa (sugere-se não utilizar o armamento real mais sim simuladores).
12.8.4 O instrutor deve utilizar a criatividade para motivar os instruendos e criar novas situações, aplicando as técnicas e novas variações.
12.8.5 Como coroamento da instrução, havendo possibilidade, sugere-se a realização de uma demonstração (Não se deve substituir as instruções convencionais de CCC em detrimento das demonstrações).

COMANDO DE OPERAÇÕES TERRESTRES
Brasília, DF, 1 de setembro de 2017
www.portaldopreparo.eb.mil.br